その歩き方はいけません

間違いだらけのウォーキング常識

CamScannerでスキャン

はじめに

「ウォーキングの本を作りたい」という依頼が入った時に、（編集部の）彼らに「どこを歩く本を作るのですか？」と問い返しました。

すると、答えに詰まり、「一般的なウォーキングですから、舗装された道を歩くような感じでしょうか」と自信なさそうに答えたのです。

これは彼らに限った話ではないでしょう。「健康ウォーキング」と題された本や、平らな公民館や体育館で行われている歩き方講座では、「歩けば健康になります。歩く時はこう歩きましょう」と、歩く状況や歩く時間に触れずに一つの歩き方のみが紹介されているように思います。

健康ウォーキングの効果や歩き方講座のすべてを否定する訳ではありませんが、「いったい、どこを歩こうとしているのだろう？」と疑問に感じます。編集部の話を聞いた時に覚えた違和感と同じです。

では、あなたの歩く環境をイメージしてみましょう。

実際に「歩く」と一言で言っても、様々な変化が待ち受けています。家を出た時は平坦な道かもしれません。ですが、電車に乗る時や会社に入る時に避けられないのが階段です。

CamScannerでスキャン

駅や会社には、ほとんどと言っていいほど階段があります。さらに、道を歩けば多くの上り坂や下り坂があります。

このように、現実には起伏に富んだ道が多くあります。

そこを一つの歩き方で歩くのは無理があります。想像すればご理解頂けると思いますが、階段や急な坂道で平地と同じ歩き方ができるでしょうか。

さらに、雨で濡れているといった路面環境もありますし、歩く人の履いている靴がどのような靴なのかによっても歩き方は変わります。

たとえば、街中には雨で濡れると滑りやすくなるタイルがあります。平坦な道であっても、滑りやすいタイルを大股で歩けば、転んでしまうでしょう。

たとえば、ヒールを履いている時に腕を振って大股で歩けば、ヒールが折れてしまうと思います。

知らない土地を歩いているのか。買い物中なのか。荷物を持っているかなど、歩いている状況も加わります。

本来、「いつ、どこで、だれが、なぜ、どのように」歩くのかによって、歩き方は変わります。にもかかわらず、様々な変化を想定したウォーキング本というものを目にしません。

また「腕を振って大股で歩こう」という歩き方が、健康的な歩き方として紹介されていま

すが、なぜ「腕を振って大股で歩く」と健康になるのでしょうか？
私は、歩く環境によって歩き方を変えないから、体に負担がかかるのだと思いますし、健康ウォーキングの常識とされる「腕を振って大股で歩こう」にも疑問を感じます。
膝痛や腰痛、肩こりや首こりに悩まされる人は増え続けています。こうした痛みの原因は、歩き方をはじめとする「日常の動作」にあると思います。
膝痛や腰痛、肩こりや首こりを治療で治しても、日常の悪いクセを変えていかなければ再発してしまうでしょう。その理由も、本書で説明していきます。
逆に言えば、歩き方をはじめとする「日常の動作」を変えるだけで、健康寿命を延ばすことができるのです。
本書では歩くことで生じるダメージやリスクをいかに減らすかということを主眼としています。歩き方を変えるだけで、未来は変わるのです。

2017年4月　夏嶋隆

もくじ

はじめに……003

第1章 その歩き方では健康になりません

「歩けば健康になる」はウソ……014
間違った歩き方の常識が広まっています……014
不調の原因は「健康ウォーキング」かもしれません……016

あなたの歩き方は大丈夫？……018
自分の歩き方をチェックしましょう……018
①線の踏み方をチェック……020
②足指が反っていませんか？……022
③蹴り出す時に足指が曲がる？……023
④足をつくのはかかとから？……024
⑤足のアーチが崩れませんか？……025
⑥踏み込み過ぎていませんか？……026
みなさんの「普通の歩き方」はどうでしたか？……027

「普通」の歩き方に潜むキケン……028

歩くことでダメージは蓄積されている……028
衝撃を受けるような歩き方でかかとや足裏が痛くなる……029
歩幅が大きいとふくらはぎが張りやすい……030
足指が浮いていると足首や膝や腰が痛くなる……031
大股歩きは健康な歩き方ではありません……032

第2章 今すぐ歩き方を直しなさい

歩き方で未来は変えられる……036
誰でもできる健康寿命を延ばす歩き方……036
歩き方の基本は体にやさしいこと 038
①静かに歩けばダメージは減る……038
②足の指を使えば安定する……039
③耳と肩のラインを揃えて上体を楽に支える……040
④お腹をひっこめて骨盤への負担を減らす……040
骨盤幅歩きで健康になりましょう 042
骨盤の幅に脚を開いて歩くだけで劇的に変わる……043
骨盤の幅に脚を開いてみましょう……044

CamScannerでスキャン

骨盤幅で歩くと「きれい」と感じるでしょう……045　上体を前方に運ぶように歩く……046
骨盤幅のまま前に進む……048　骨盤幅歩きと大股歩きを見比べれば違いは歴然……049
フックを手とポケットに置くように歩く……050　足首を固定せずに伸ばす意識を持つ……051
胸を張ろうとせず背骨を柔軟に動かす……052　骨盤幅で歩けば自然に足指が使える……053

一本線を歩いて美しく健康に……054

女性の場合は見た目の美しさも気になります……055
ハイヒールはバランスを崩しやすい……056　足の親指で一本の線を踏んで歩く……058
上体がぶれないように骨盤を使う……059　頭の位置を中心にキープ……060
背骨と骨盤を使いバランスをとる……061　背骨と骨盤で柔軟にバランスをとる……062
骨盤幅歩きには2種類ある……064

第3章　歩き方は一つだけではありません

歩き方は使い分けるもの……066

いったいどれを歩くのでしょうか……068　大股歩きでは長時間歩けません……069
状況に合わせて歩き方を変える……070　歩き方を使い分ければいつまでも歩けるのです……072

歩き方を変えて転倒を防ぎましょう……073
平坦な舗装路は骨盤幅で歩きましょう……075
階段は骨盤と背骨で上り下りしましょう……077
階段は疲れるものと思っていませんか？……080
足を真ん中に置くからふらつく……081
足を幅広く取り背骨をしならせる……082
骨盤を動かせば上体が安定する……083
上り坂と下り坂を楽に乗り切る……085
室内でも歩いていることを忘れていませんか……089
家の中では音に気を付けましょう……090

状況に合せて歩く……092

歩き方を選べないことも多いでしょう……092
骨盤を動かせば「くびれ」もできます……094
農作業で細い道が目の前にあります……094
急がなければいけない時も大股はダメです……096
腕を大きく振るという常識は捨てましょう……098

第4章 疲れと痛みには理由があります

「歩いて疲れる」には理由がある……100

知らない場所を歩くと疲れます……100
街歩きはなぜか疲れませんか……101
日本のスーパーは陳列棚が低いから疲れます……103
荷物を持つときは体に寄せましょう……104
重力を最小にすることで負担が減ります……105

同じ歩き方だけでは長距離を歩けません……107
同じ姿勢を続けることは疲れます……108
体調と相談して歩き方を変えましょう……109

痛みと歩き方……112

痛みの種類は様々あります……112
体のラインを整えれば肩こりは治ります……114
ふくらはぎの痛みは伸ばし過ぎです……116

実践者は語る 夏嶋理論を続けた10年の結論……118

夏嶋隆の理論にショックを受けた……122
お金をかけないと体は良くならないのか……125
10年前まではかかとから足をついていた……129
歩き方でダメージを受けたと思わない……132
自分の体に興味を持った方がいい……135
怪我する人はすぐ分かる……137

モデルさんの「もと」を正す……140

第5章 痛みを生んでいるのは自分です

歩くと痛くなるのはなぜ？……144

痛みの原因はあなた自身が作り出しています……144

骨が正しく動かなければ痛みの原因になります……146
脚の形状で受けるダメージが変わる……148
脚の形状は日常の動作が作ります……149
回内を繰り返すことで腰痛にもなります……150

足の指が浮くと全身に影響が出る……152

足元が安定しないことが元凶と言えます……152
足の指を曲げたら痛いですか……154
浮き指の人は歩けば歩くほどダメージを受けます……156
足指の退化を防ぐために足指を使う意識を持ちましょう……158
なぜ足の指は浮いてしまうのでしょうか……160

腰を痛めるのは立ち上がる時……162

突然襲う腰の痛みにも原因があります……162
椅子やソファの立ち方……164
あぐらからの立ち方……166
正座からの立ち方……168

浮き指にならないような靴選び……170

足に良い靴を選びましょう……170
こんな靴は足に良くありません……172

おわりに……174

第1章

その歩き方では健康になりません

CamScannerでスキャン

「大股でかかとから足をつく」歩き方をしていませんか

「歩けば健康になる」はウソ

間違った歩き方の常識が広まっています

健康ウォーキングが流行しています。多くのメディアでウォーキングの特集が組まれたり、朝や夜にスポーツウェアに身を包みウォーキングを行っている人も多く見かけます。

こうした人々はダイエットや筋力の維持など目的はそれぞれでしょうが、歩くことで健康になろうとしています。

しかし、その歩き方を見ると、健康になるどころか、体にとってリスクを生むようなフォームで歩いている人が多いように感じます。

たとえば「大股でかかとから足をつく」という歩き方が、健康な歩き方として紹介されています。皆さんも目にしたことがあるでしょう。

こうした歩き方を常識と信じて実践されている人が多いようですが、なぜ「大股でかかとから足をつく」と健康になると思われているのでしょうか？

大股でかかとから足をつくフォームで歩き続けると、ふくらはぎに張りを感じると思います。このフォームは、アキレス腱やふくらはぎのストレッチを行うような恰好になるからです。なので、腓腹筋（ひふくきん）やハムストリングに負荷が与えられます。この負荷を感じることで、健康になっていると思うのかもしれません。

ですが、体に負荷を感じることで本当に健康になっているのでしょうか？　私は世に溢れている大股歩きを健康ウォーキングと呼んでいいのか疑問に思います。

具体的には、この後に詳細に解説していきますが、足裏や足首に違和感を覚え、ふくらはぎは張り、腰にだるさを感じているという人は、大股歩きが原因かもしれません。

CamScannerでスキャン

不調の原因は「健康ウォーキング」かもしれません

大股でかかとから足をつく歩き方は、現代人ならではの歩き方と言えます。より速く目的地に着くために歩幅が広くなり、平坦な道が多いため振り子のように足を振ってかかとから着地します。

この歩き方に「問題がある」と思う人がどれくらいいるでしょうか。多くの人々にとって、これが一般的な歩き方として常識となっているように思います。しかし、この常識と思われている歩き方は、簡潔に言うと、「疲れる」「痛む」「転ぶ」、リスクの高い歩き方と言えます。

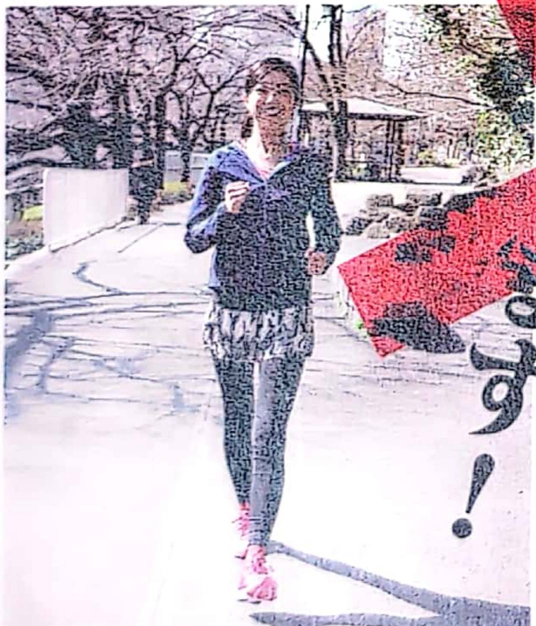
人間は歩く時に、足に地面からの衝撃を受けます。この衝撃に対し、足の裏の弓なりの曲面（足のアーチ）で衝撃を分散させて、膝や腰への負担を減らす機能を本来持っています。

ですが、かかとから着地をすると、地面から受ける衝撃を足の裏全体で分散させることが出来ず、かかと一点にその衝撃が集中してしまい、これが疲れや痛みを生み出します。かかと着地のダメージは、かかとだけではなく、足首から膝、腰にまで及んでしまいます。

また、かかとから着地をする際には、重心が後ろに残ってしまいがちです。雨などで滑りやすくなっている路面に対し、そのような歩き方をすると、滑って転んでしまいます。

常識と思っていた歩き方が、不調やリスクを生む原因となってしまっているのです。

CamScannerでスキャン



大股で腕を振って歩いている女性
健康的な歩き方をしているように見えますが…

体はダメージを
受けています！

CamScannerでスキャン

そもそも自分で歩き方を意識することってないのでは?

あなたの歩き方は大丈夫?

自分の歩き方をチェックしましょう

そもそも、皆さんは自分がどう歩いているのか自覚していますか?

前のページで紹介したような大股歩きを健康ウォーキングと思って実践しているような方は、ある意味では歩き方というものを意識していると言えますが、それ以外の人は、自分がどのように歩いているのか考えたことさえないでしょう。

「猫背になっている」などといった歩く際の姿勢を注意されたことはあるかもしれません。ですが、「かかとからの着地になっている」といった指摘を受けることは、まずありません。

人によって歩き方は様々あり、その歩き方を詳細にチェックしていくと、実は色々なことが分かります。

次ページで注目していただきたいポイントを紹介しているので、まずは自分の歩き方を知ることから始めましょう。

CamScannerでスキャン

床に真っ直ぐテープを貼ります

線に沿うように歩いて下さい
歩いているところを他の人に
チェックしてもらいましょう

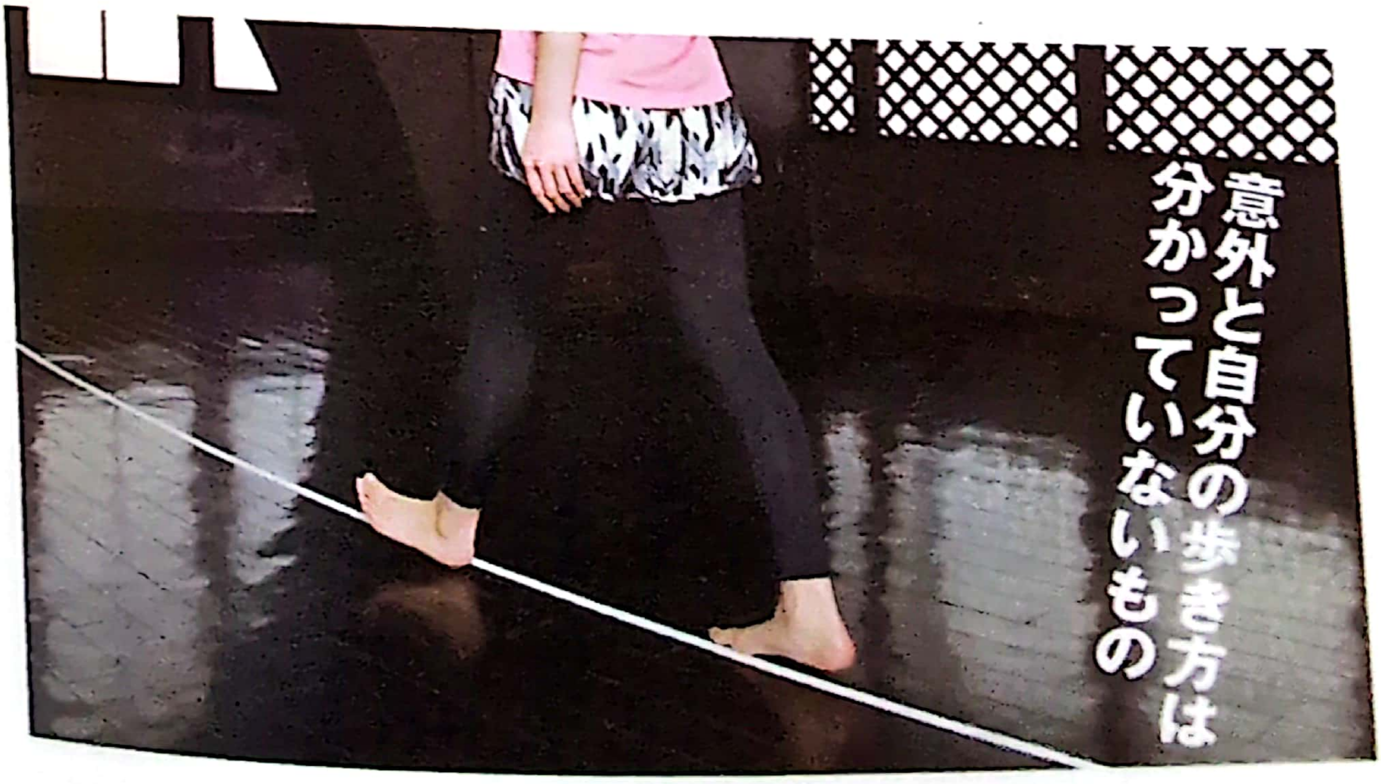
家の中で３～４歩以上歩けるスペースを確保します。床に色のついたテープをまっすぐ貼り、その上を裸足で歩きます。他に人がいれば、自分の歩き方を、正面、後ろ、横から見てもらうといいでしょう。

①線の踏み方をチェック

まず、体の中心の位置に線が来るように立ち、線の上をまっすぐ歩いてみましょう。足がどのような位置についていたのかを確認します。

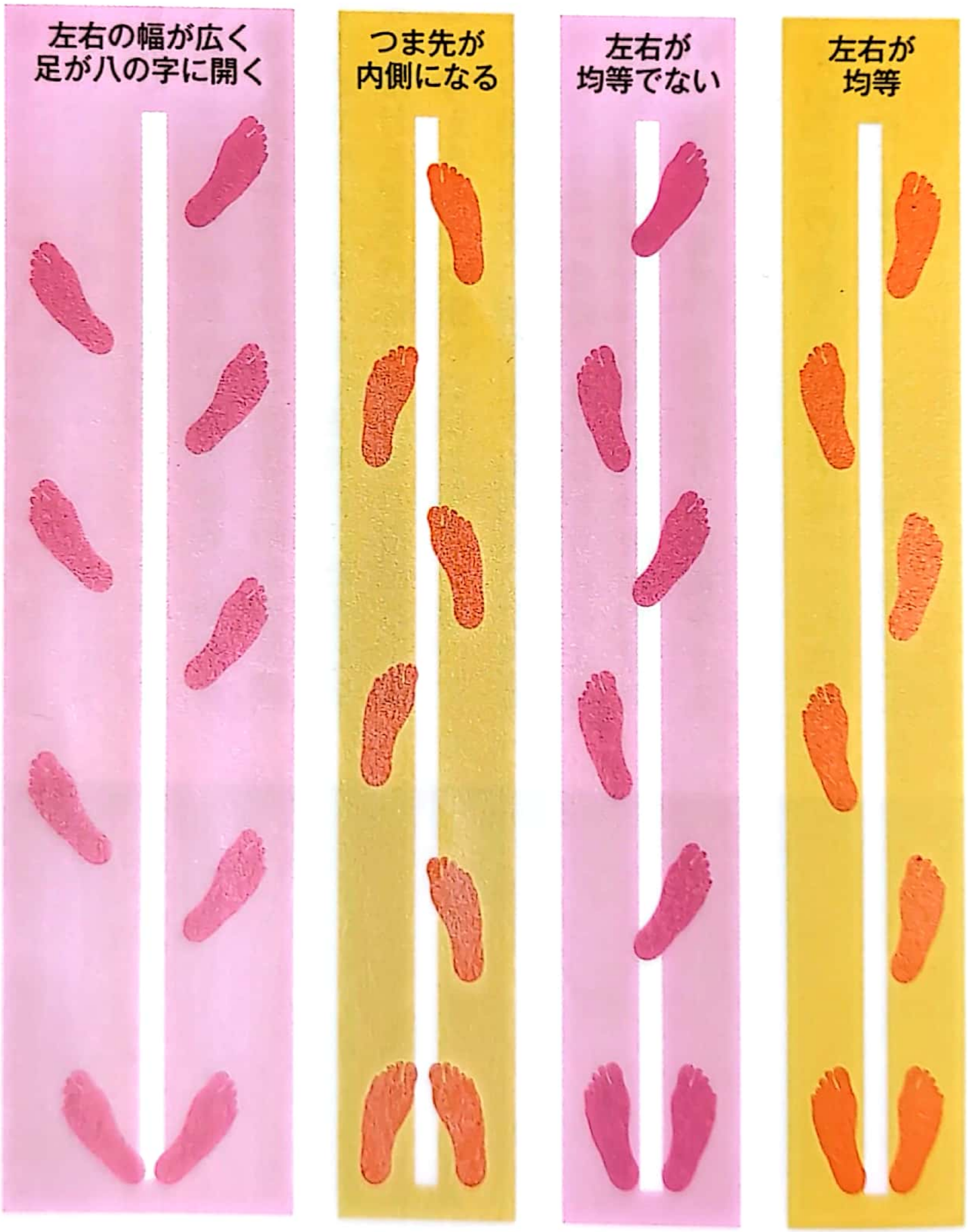
一本の線の上をまっすぐに歩くこと自体はそこまで難しくないと思います。ですが、まっすぐに歩いていても、足のつき方は人それぞれです。片方のかかとが内側に入り込むような人はたくさんいます。また、かかとではなくつま先が内側に向いていたり、左右の足が線から大きく離れるような人もいるでしょう。

左右不揃いという人は、偏った体の使い方をしていますし、つま先が内向きだったり線から離れすぎるような人は、脚の形状が極端なX脚やO脚になってしまっているかもしれません。



CamScannerでスキャン

線の上を真っ直ぐ歩いたつもりでも自分のイメージと違っていませんか



線に対して、足はどのようなつき方をしていたでしょうか。左右が均等でなかったり、つま先が内向きなどであれば要注意です。

CamScannerでスキャン

②足指が反っていませんか？

歩いている時の足の指など気にしたことはないでしょう。というよりも、ほとんどの人は足の指がどうなっているのかをチェックする行為自体を不思議に思うかもしれません。歩いている時は、靴を履いていることがほとんどで、靴の中の足の指がどうなっているか、考える人はいないでしょう。

ですが、足の指は非常に重要なポイントです。

注目していただきたいのは、足の指が写真のように反っているかどうか。というよりも、ほとんどの人が反っていると思います。そのような指摘をすると、「普通こうなっているでしょう」と思われるかもしれませんが、このように足指が反ってしまうと、足をついた時に安定せず、足首や膝、腰などに不調をきたします。

CamScannerでスキャン

③蹴り出す時に足指が曲がる?

歩こうとする時の足の指の形がどうなっているかをチェックしましたが、蹴り出した時の足の指もチェックしてみましょう。

おそらく地面を蹴り出す時に足の指が甲に向かって反るように曲がっているでしょう。

大股で歩くような人は、脚を前方に向かって大きく振り出します。そのため残った脚は後方に置いていかれます。そして後ろの脚を蹴り出して前方に振り出す時に、足の指を地面に残します。この時、足の指はぐにゃりと曲がります。これも大股歩きの特徴と言えるのですが、踏み込んだ脚が後方に置いていかれることで、どうしても足指が残ってしまいます。こうした動作を繰り返すことで、足指はどんどん反っていきます。

CamScannerでスキャン

④足をつくのはかかとから？

前に振り出した足が床に着地する時に、どこから足をついているでしょうか。これも大股で歩く人の特徴と言えますが、かかとから「ドン！」と足をつくという人が多いのではないでしょうか。

街を歩いている人々の足元を見ると、かかとに厚いクッションが入っているスニーカーをよく見かけます。エアークッションなどの効果により、かかとへの衝撃を和らげるものですが、こうした靴が多いことからも分かるように、かかとから着地する歩き方は一般的な歩き方になっています。

ですが、かかとから着地する歩き方は、体に衝撃を与えてしまいます。具体的にはこのあと詳細に解説しますが、かかとの骨だけではなく、足首や膝、腰にまで悪影響を及ぼしてしまいます。

CamScannerでスキャン

⑤足のアーチが崩れませんか？

着地している方の足の足底部を内側から見ると、どうなっているでしょう。これは鏡で確認するか、他の人に見てもらうしかありません。

一番当てはまる人が多いのは、土踏まずのあたりが沈み、足の裏が平らな状態になってしまう偏平足でしょう。土踏まずの部分も床についてしまっているのではないでしょうか。

他にも、足が内側に倒れ込んだ状態になる内転。その逆で、足が外側に倒れ込む外転もあります。また、かかとに重心がかかった歩き方によって、足の甲から先の部分が背屈した踵足（しょうそく）になっている人もいるかもしれません。

こういった足の形になってしまっている人は、足のアーチが崩れているということです。

⑥踏み込み過ぎていませんか？

踏み込む際の足首の角度に注目してみましょう。踏み込む際に足首が90°より鋭角に曲がっていないでしょうか？

健康ウォーキングとして紹介されている「大股でかかとから足をつく」という歩き方を実践されている人は、踏み込む際の足の角度が写真のように鋭角に曲がっていると思います。こういう足の角度で歩くと、ふくらはぎが伸びます。足首にも違和感が出てくるでしょう。長時間繰り返すことで、ふくらはぎに張りや痛みが出やすくなります。

近年、「ふくらはぎを揉みましょう」と、ふくらはぎの重要性がメディアなどに取り上げられていますが、揉まなければいけなくなる原因は大股歩きにあると言えます。

みなさんの「普通の歩き方」はどうでしたか？

ここまで、自分の普段通りの歩き方をチェックされてみて如何でしょうか？　おそらくですが、ほとんどの人が、チェック項目にあてはまる歩き方をしていると思います。

一本の線の上を真っ直ぐ歩いているつもりなのに、足の着地した位置が左右バラバラという人は多くいます。片方のかかとが内側に入り込んでいたり、左右の足が線から大きく離れてしまったり。左右均等に歩けている人の方が少ないかもしれません。

足を振り出した時に、足の指を反る人も多かったのではないでしょうか。それに呼応するように、蹴り足も足の指が地面にベターッとつくように曲がってしまっていたと思います。

さらに、前に振り出した足が着地するときに、かかとから着地していないでしょうか？　そういった癖を持つ人は、踏み込む際には、踏み込み過ぎて足首が90°より鋭角に曲がってしまっているはずです。

このような、常識だと思っていた一見健康的な歩き方には、体にとって悪い影響を及ぼす要素がいくつも含まれています。

次のページからは、こういった常識だと思われていた歩き方が、どのような弊害を生んでしまうのかを解説していきたいと思います。

CamScannerでスキャン

歩けば疲れたり足が痛くなるのは当たり前と思っていませんか？

「普通」の歩き方に潜むキケン

歩くことでダメージは蓄積されている

「今日は久しぶりに歩いたから疲れた」とぼやいていないでしょうか。歩くと足の裏や脚の関節が痛くなり、さらに疲労を感じるというのは、皆さんにとっては自然なことなのかもしれません。

ですが、「歩くと辛い」ということが当たり前のこととして受け入れられているとすれば、それは間違いです。

「足の踏み方」「着地する足の足指の反り」「踏み出す時の蹴り足の指が曲がる」「かかと着地」「足のアーチの崩れ」「踏み込んだ足の角度が鋭角になる」歩き方が、知らず知らず体にとって悪い影響を与えているから、歩くことが辛くなるのです。

痛みには痛みを生む原因があり、それが皆さんが常識として行っている「普通の歩き方」に潜んでいるのです。

CamScannerでスキャン

衝撃を受けるような歩き方で かかとや足裏が痛くなる

足裏に痛みを感じている人は足底筋膜炎かもしれません。かかとをドンドン叩きつけるような歩き方をすると、足裏にダメージを受け、炎症を引き起こしやすくなります。

歩くときにドンドン音が鳴るような人は要注意！

CamScannerでスキャン

歩幅が大きいと ふくらはぎが張りやすい

ふくらはぎがパンパンに張るという人がいますが、歩いている際にストレッチを繰り返していることが原因です。大股で歩き続けると、ふくらはぎの筋肉を長時間にわたり伸ばし続けることになります。

大股で歩くと
踏み込んだ時に
ふくらはぎが伸びる

CamScannerでスキャン

足指が浮いていると足首や膝や腰が痛くなる

骨が不安定な状態で可動し続けたら、いずれ関節を痛めることになります。膝や足首が痛むという人は、足の指が使えていないかもしれません。足の指が浮いていると、土台となる足底がグラグラしてしまい、関節に悪い影響を及ぼします。

足指が浮いていると
足底が不安定になり
関節に悪影響を与える

CamScannerでスキャン

大股歩きは健康な歩き方ではありません

ここまで解説してきたように、「大股で歩く」ということは、かかとやふくらはぎにとって優しい歩き方ではありません。もちろん、歩き方は一種類ではないため、長時間歩く時のストレッチとして、時々大股歩きを使うのは良いかもしれませんが、大股歩きばかりを続けては疲労感ばかりを与えてしまいます。

大股で歩くことでかかと着地になってしまい、かかとに体の重心がかかってしまいます。地面から受ける衝撃がかかと一点に集中し、その衝撃が足首や膝、腰への痛みとなって表れます。

ほとんどの人は足指が上に向かって反っています。足のアーチが崩れた状態は安定感を欠き、そのため、歩いている最中に骨が正常に可動できなくなるでしょう。つまり、不安定な状態で、ドンドンとかかとを地面につけながら、ふくらはぎのストレッチをし続けているのが大股歩きと言えるのです。

本書では、本当に体に良い「健康寿命を延ばす歩き方」を紹介していきます。

CamScannerでスキャン

そして歩けなくなりました…

第2章

今すぐ歩き方を直しなさい

CamScannerでスキャン

歩くことによるダメージを減らせばいいだけです

歩き方で未来は変えられる

誰でもできる健康寿命を延ばす歩き方

ウォーキングの健康効果が書かれた本をよく見かけますが、歩行のフォームについてはあまり触れられていないように思います。

歩くこと自体が健康に良いのは誰でも知っていますが、間違った知識でウォーキングを長時間行うことは、ダメージやリスクの点からは、むしろ不健康への入り口と言えます。

あえて体を酷使したいのであれば、大股で歩いても構いませんが、そんな人はいないでしょう。歩くというのは、人間の日常でもあります。ほとんどの人たちが、通学や通勤、買い物など、とくにウォーキングをしようと意識しなくても歩いていると思います。

どうせ歩くのであれば、なるべく体への負担を減らし、疲れない歩き方を覚えた方が、病気やケガへのリスクも減り、健康寿命を延ばすことに繋がります。

しかし、健康ウォーキングと題された本の多くが、日常の歩き方をイメージして書かれ

CamScannerでスキャン

ていないように感じます。たとえば、「大股で歩く」といった歩き方を通勤や通学や買い物の道のりで取り入れられるでしょうか？

本書では歩くことで生じるダメージやリスクをいかに減らすかということを主眼としています。

そのためには、どのような歩き方をすれば良いのか。じっくりと解説していきたいと思います。

CamScannerでスキャン

まずは歩く際に気をつけたいポイントを覚えましょう

歩き方の基本は体にやさしいこと

①静かに歩けばダメージは減る

かかとから足をつく歩き方は体へのダメージが大きく、お勧めできないという話をしてきました。

かかと歩きは、分かりやすく言うと「ドンドンうるさい歩き方」です。「ドン！」という音は体がダメージを受けているということです。

この「ドン！」という地面からの衝撃を分散させるのが、足裏全体で足をつく歩き方です。下の写真のような足のつき方をすれば、地面からの反動を足の裏の弓なりの曲面『足裏のアーチ』で上手く分散できるようになります。

かかとからではなく足裏全体で足をつくイメージ

②足の指を使えば安定する

ほとんど知られていないと思いますが、膝や足首や腰が痛むという人は、足の指が使えていない人たちです。足の指というのは実は重要で、体を安定させるためには不可欠な存在と言えます。

足の裏には、横のアーチ、内側のアーチ、外側のアーチがあります。このアーチを作る元となるのが足指です。足指がしっかりと地面についている状態がキープされていることで、足の裏に弓なりのアーチができ、地面から受ける衝撃を均等に分散させることができます。

クッションの機能を果たし、疲労が溜まりにくくなるのに加え、アーチによって足元に強いふんばりも生まれます。

そして、安定を欠くことで生じる膝や腰の痛みを防ぐことにもつながります。足の指はとても重要なのです。

足底部が安定するため
骨が正しい方向に可動する
足底部の受ける負担が減る

CamScannerでスキャン

③耳と肩のラインを揃えて上体を楽に支える

足の指が体を支えているという話をしましたが、頭の位置も、足と同じように重要になります。どんなに良い姿勢を心がけても、頭の位置を正しい位置に置かないと姿勢は悪くなってしまいます。頭の位置が上半身の姿勢を作ると言っても過言ではありません。

頭が前方に行きすぎてしまうと、首と肩も前に突き出て、猫背になります。この姿勢では、頭の重さを首や背中の筋肉で支えることになります。

これを防ぐには、写真のように耳と肩のラインを揃えることです。

④お腹をひっこめて骨盤への負担を減らす

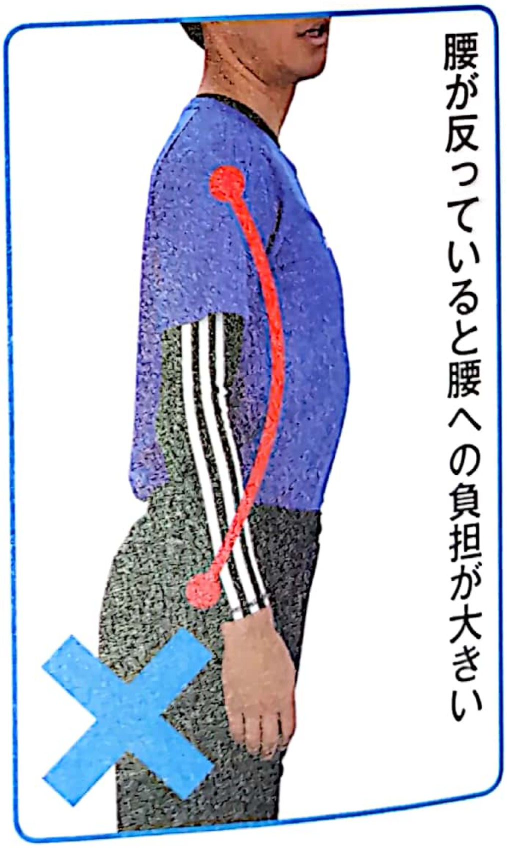
頭と同じように、上半身の姿勢のポイントとなるのが、お腹をひっこめることです。腰が反ったり丸くなっている状態で歩くと、いずれ腰痛を引き起こします。

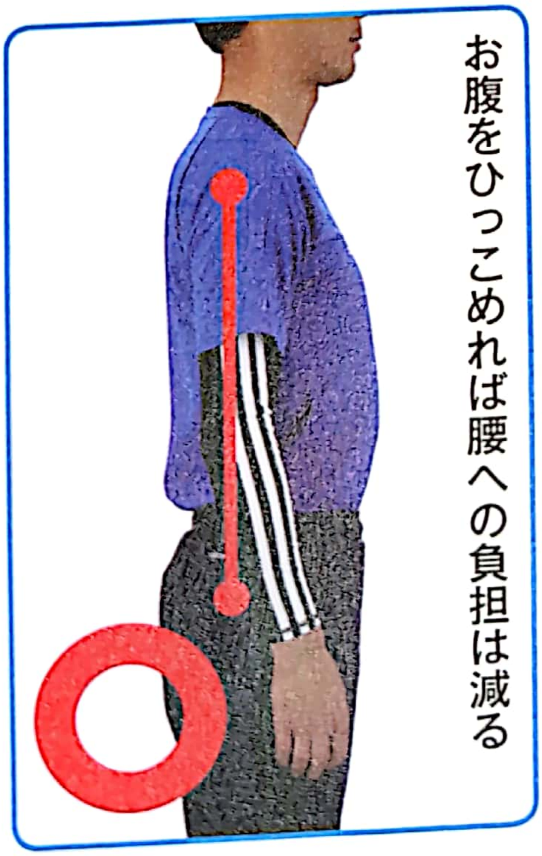
お腹をひっこめると、つられて肩も引かれて肩甲骨が下がり、肩関節が圧迫されなくなります。連動するように、頭と首も前方につき出ないようになり、腰が支え疲れを起こしにくくなるのです。

CamScannerでスキャン

重い頭部を支えている上半身の基本姿勢は重要です。上半身の姿勢が前のめりであれば、首や肩がこります。逆に反りすぎていると、骨盤が前に倒れているわけですから、歩く際の衝撃を緩和できず、腰痛の原因となります。

耳と肩が垂直に揃う位置に整えることで重心が骨に乗り首や肩への負担が減る





CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

骨盤の幅に脚を開いて歩くだけで劇的に変わる

ここからは具体的に体にやさしい歩き方である「骨盤幅歩き」について解説していきます。この歩き方の狙いは、「体へのダメージを減少させる」ことにあります。皆さんは、これまで思い思いの歩き方で歩かれていたと思います。健康への意識の高い方は、良し悪しは別として健康ウォーキング本を読まれて実践されていたかもしれません。

ですが、この本を手にしたということは、今までの自分の歩き方に疑問を持たれているということではないでしょうか。「歩いただけでなぜこんなに疲労感があるのだろう」「歩いたら脚や腰が痛くなった」といった具合かもしれません。

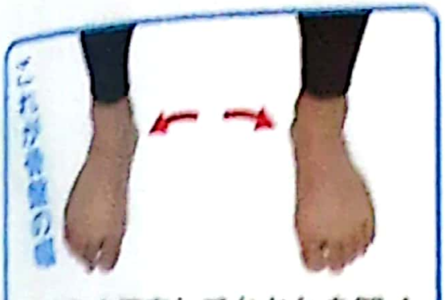
そういった方々は、これまでに紹介した「バラバラの足の踏み方」「着地する足の足指の反り」「踏み出す時の蹴り足の指が曲がる」「かかと着地」「足のアーチの崩れ」「踏み込んだ足の角度が鋭角になる」歩き方で歩いていた可能性が高いと言えます。

体にダメージのあるような歩き方をされていた人こそ、歩くときの脚の幅を骨盤幅にすることによる効果が実感できるでしょう。

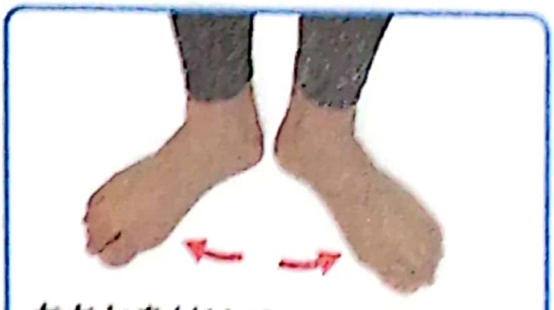
足の裏や足首、膝や腰などの関節に不快な症状が出ていたという人は、この歩き方に変えることで、今まで不調を生んでいた原因を止めることができるはずです。

CamScannerでスキャン

骨盤の幅に脚を開いてみましょう



つま先を固定してかかとを開く



かかとを付けてつま先側を開く

両脚のかかとを付けた状態でつま先側をできる限り開きます。つま先を開いた位置に固定して、平行になるようにかかとを開きます。これが骨盤の幅になります。上体の姿勢も整えてみましょう。

CamScannerでスキャン

骨盤幅で歩くと「広い」と感じるでしょう

骨盤の幅に脚を開いて実際に歩いてみると、普段より幅が広いと感じることでしょう。この幅により、親指が自然に地面を掴み、脚の骨が真っ直ぐ可動するようになります。

CamScannerでスキャン

上体を前方に運ぶように歩く

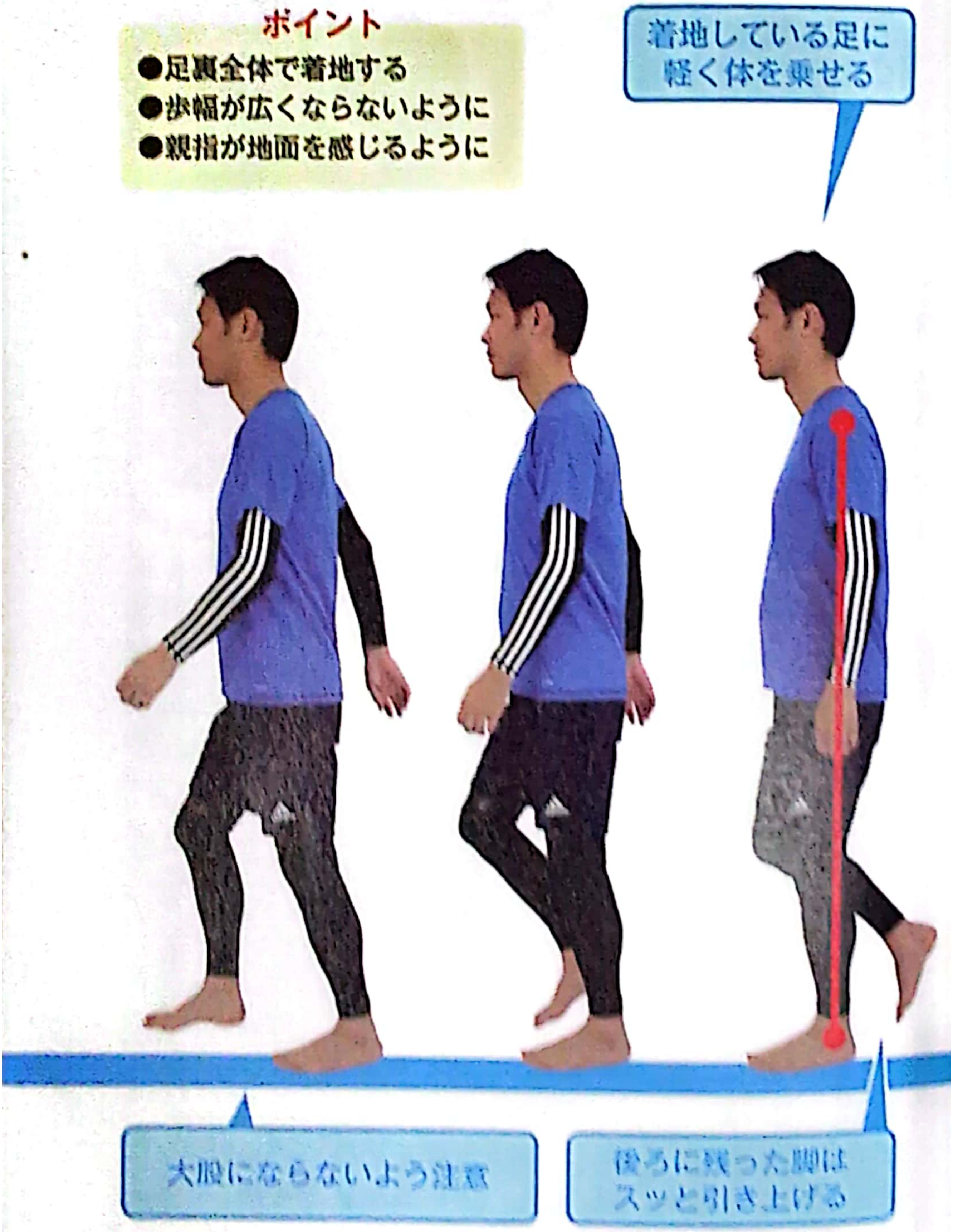
前に踏み出す脚は、そっと引き上げて、自分の体の少し前に落とします。かかとからではなく、足裏全体で着地します。後ろに残った脚は踏み込まずに、スッと引き上げ、上体を前方に運んでいくように歩きましょう。

足裏全体で着地する

足は体の少し前にそっと置く

膝を軽く曲げて脚を引き上げる

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

骨盤幅のまま前に進む

左右の脚は骨盤の幅を保ったまま平行に前に進みます。脚を上げ下ろしする動作は、見ての通り非常に小さく、これにより足裏へのダメージが少なくなります。

CamScannerでスキャン

骨盤幅歩きと大股歩きを見比べれば違いは瞭然

普段、皆さんが歩くときの歩き方をイメージしてください。おそらく振り子のように脚を振り出してかかとから着地するという歩き方ではないでしょうか。一方の骨盤幅歩きは脚を振り出すのではなくスッと引き上げ、足裏全体でそっと着地して、その瞬間に後ろに残された脚を引き上げます。

上体は、ほとんど動かさずに、腕も肩甲骨の揺れに引っ張られて揺れる程度です。上体を前にスライドさせるようなイメージで実践してください。

足裏を見せない

脚を引き上げるため
正面から足裏が見えない

脚を振り上げるため
正面から足裏が見える

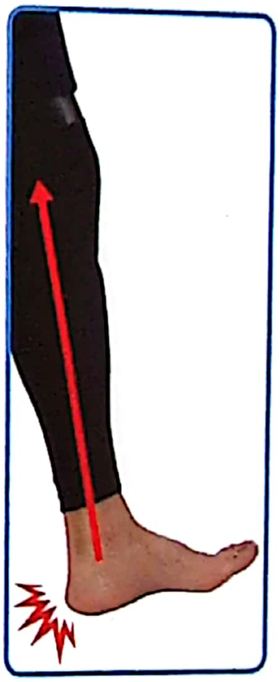
CamScannerでスキャン

スッと引き上げてスッと置くように歩く

脚は軽く引き上げる

着地と同時に引き上げる

振り子のように脚を出す



かかとに衝撃

CamScannerでスキャン

足首を固定せずに伸ばす意識を持つ

後ろに残った脚を　　引き上げる際に足首を伸ばす

踏み込んだ角度のまま　　蹴り出した後も伸びていない

CamScannerでスキャン

腕を振ろうとせず背骨を柔軟に動かす

大きく腕を振っても腕が疲れるだけですし、脚の動きを阻害することにもなります。骨盤幅歩きでは、背骨や骨盤を柔軟に動かすイメージで歩き、肩甲骨が揺れる結果、腕が振られることになります。

CamScannerでスキャン

骨盤幅で歩けば自然に足指が使える

親指が地面を掴む→安定

親指が浮いている→不安定

足指が使えるメリット

骨盤の幅に脚を開いた際に、足の指に注目すると、自然と足の指が床についていることが分かるでしょう。逆に脚を閉じてみてください。足の親指が浮いてしまった（床から離れた）という人が多いと思います。

足指が床に接地すると、足底はかかとからつま先まで全体で床を捉えていることになり、安定感が生まれます。

体を支える土台の部分が安定すると、脚の骨が真っ直ぐ動くようになります。そのため、関節への負担が減り、足首や膝などの痛みが生まれにくくなります。

足指が使えるということは、健康上、大きなメリットがあるのです。

CamScannerでスキャン

一本線を歩いて美しく健康に

骨盤歩きは健康に良いけれど女性にはちょっと恥ずかしい？

ハイヒールでの美しい歩き方

女性の場合は見た目の美しさも気になります

骨盤の幅で歩けば体に受けるダメージを軽くでき、不調を引き起こしていた元を断つことができますが、現実にはどんな状況でも骨盤幅の歩き方ができるわけではありません。

とくに女性の方に、ショッピング、デート、結婚式など、おしゃれに気を使うようなシチュエーションで骨盤の幅に脚を開いて歩きましょうというのは、少々無理があります。

また、そういったシチュエーションでは、スニーカーを履いているという方はそれほど多くはないでしょう。

たとえば、ヒールの高いパンプスを履いた時に骨盤幅に脚を開いて歩いたらどうなるでしょう。見た目に美しくないというのもありますが、実は足元が安定しません。安定感が得られるのが骨盤幅で歩くことのメリットですが、ハイヒールの場合には、内側や外側に足首が倒れやすくなり、むしろお勧めできない歩き方になってしまいます。

ハイヒールを履いて歩く時は、両脚を閉じるように歩く人が多いと思います。地面に白い線を引いて、その上を歩いた際に、足跡が線を踏んでいるようなイメージです。

ファッションショーのモデルが歩く姿を想像しながら歩いているようであれば、その歩き方で間違ってはいません。

CamScannerでスキャン

ハイヒールはバランスを崩しやすい

ただし、「ハイヒールは一本の線を踏むように歩けば良い」というわけではありません。

たとえば、線を踏むように歩いていても、骨盤が動いていなければ、親指が浮いてしまいます。親指が浮くと、重心が足の外側にかかってしまい、バランスを崩します。足首にも負担がかかり、捻挫してしまう可能性もあります。

また、ハイヒールを履いた時に、大股で歩幅を広くとって歩くのも危険です。ハイヒールを履いて、大股で歩く姿は、綺麗でダイナミックに映ります。しかし、歩幅が広いため、歩きだした時にバランスをとろうと頭が後方に残り、足が着地した時に頭が前に出てしまいます。

この姿勢を直そうと、前方に寄りかかった体を反るようにして、頭を後ろに戻す方が多いようですが、この姿勢は背中のあたりに強い張りを感じるはずです。この張りは、腰部の筋肉を疲労させてしまいます。

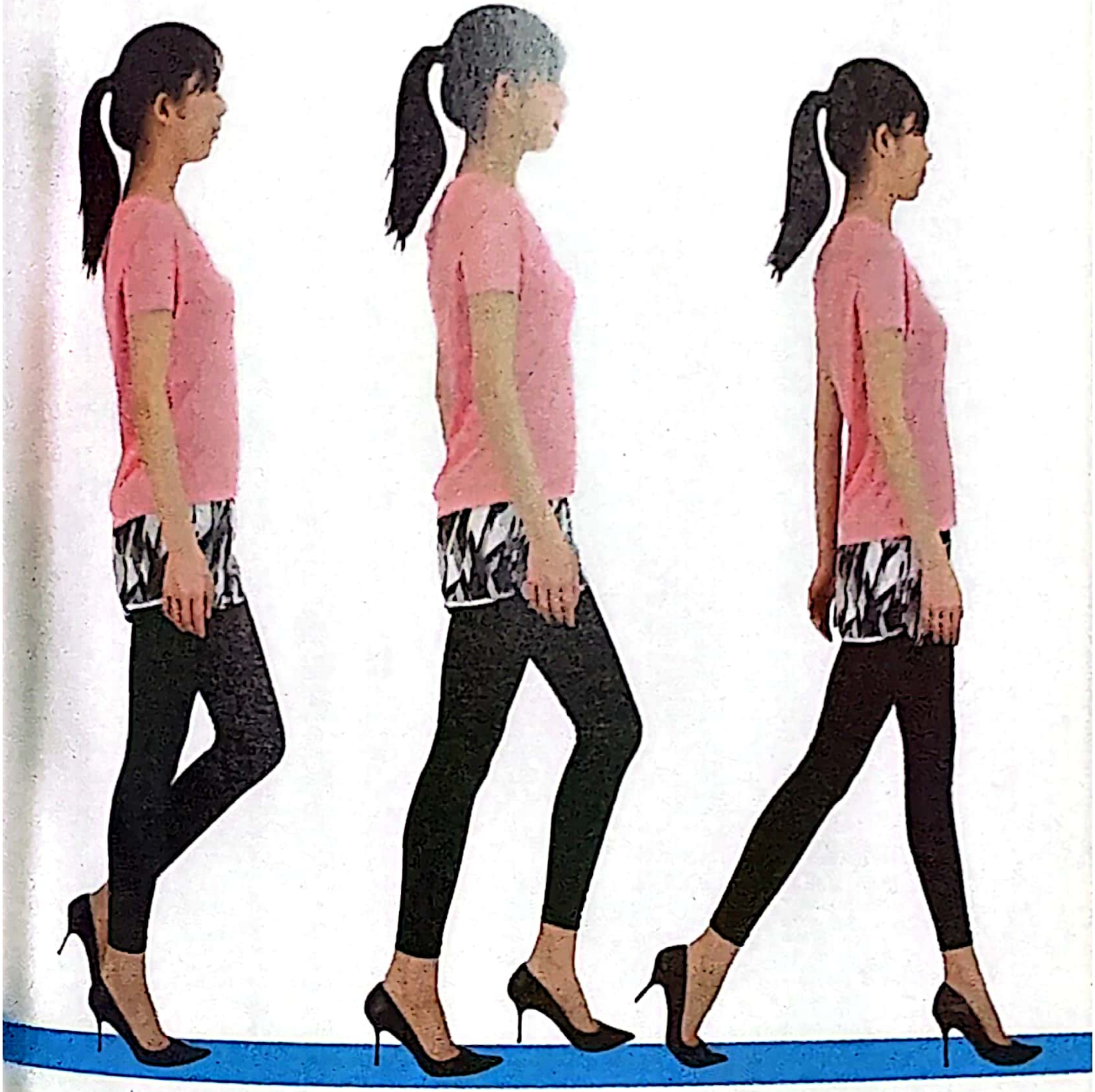
足の親指で一本の線を踏んで歩く

では、ハイヒールで歩く限り安定しないのかというと、そうではありません。ハイヒールを履いた時は骨盤を動かし背骨を蛇行させるよう歩けば安定感が生まれます。歩幅を狭め、頭を背骨に乗せるイメージで歩きましょう。

具体的な方法としては、地面に一本の線が真っ直ぐ引いてあるイメージを持ちます。実際に線が引いてある場所に行くのもいいでしょう。線の真上に立ち、その上を沿うように歩いてみましょう。その時、足の指先から着地して、線に足の親指をつけるように歩きます。親指の腹が地面を感じていることが重要です。

上体がぶれないよう骨盤を使う

地面に一本の線が引いてあるイメージを持ち、その線を足の親指で踏んでいくように歩きます。背骨が固まっているとバランスを崩すので、骨盤を上下させながらコントロールします。



頭の位置が上下左右にぶれないように

骨盤を上下させながら脚を引き上げる

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

頭の位置を中心にキープ

地面に置いた足と頭が中心線に来ていることが分かります。つま先を真っ直ぐ前に向けることで親指が地面を掴むようになり、安定感が生まれます。

CamScannerでスキャン

背骨と骨盤を使いバランスを取る

後ろから見ると、骨盤の左右が上下していますが、背骨を曲げながら頭の位置が変わらないようにコントロールしていることが分かるでしょう。

CamScannerでスキャン

背骨と骨盤で柔軟にバランスをとる

さて、足の親指で一本の線を踏むように歩いてみたものの、バランスを崩して転びそうになったという人はいませんか。転びそうになったという人は、頭の位置を確認してみましょう。左右どちらか、体の中心から離れた位置に頭がきていませんか。右足の親指で線を踏もうとして、右に倒れそうになったという人は、頭が中心より右にあるでしょう。

なぜこうなってしまうのか。それは背骨が真っ直ぐになっているからです。足の親指で体の中心の位置にある線を踏もうとすると、脚を内側に入れるように歩かなければいけません。背骨を真っ直ぐにした状態で行えば、誰でもバランスを崩してしまいます。

ハイヒールで歩く際に重要なのは骨盤と背骨です。背骨をしなやかにくねらせながら、骨盤を上下させてバランスを取ります。頭の位置が常に体の中心にあるようにするために、背骨や骨盤でバランスをとりながら、一本の線の上を歩くと、上手くできるでしょう。

水がめなどを頭に乗せて、落とさずに歩いている人の映像を見たことがあるでしょう。背骨をまっすぐにすると、水がめは落ちてしまいます。水がめが落ちないように頭を動かさず、首から下の背骨から骨盤をしなやかに動かしながらバランスをとっているのです。

頭の上に本などを乗せて歩いて練習するのも良いかもしれません。

CamScannerでスキャン

彼女たちの見事なバランスは
背骨と骨盤の柔軟性から生み出される

CamScannerでスキャン

骨盤幅歩きには2種類ある

上級向け

厳密にいうと、骨盤幅歩きも二つに分かれます。推進歩行（前進歩行）と警戒歩行（忍び足歩行）です。

道を歩く時に使うことが多いのが、ここまで骨盤幅歩きとして説明してきた推進歩行（前進歩行）になります。

ですが、音を立てずに歩く時や家の中で歩く時は警戒歩行（忍び足歩行）がよりお勧めできます。警戒歩行は、つま先の先端から地面に着地させることをより意識して下さい。

また履物をはかず、畳の上を歩く時は、すり足でも良いと思います。旅館の仲居さんが、料理を運ぶ時にすり足で歩いているように、伝統的な歩き方と言えるかもしれません。

私はこれらを日常の生活で使い分け、体への負担を少なくしています。

つま先から着地

警戒歩行

CamScannerでスキャン

第3章

歩き方は一つだけではありません

CamScannerでスキャン

どこでも同じ歩き方をすることはできません

歩き方は使い分けるもの

いったいどこを歩くのでしょうか

「ウォーキングの本を作りたい」という依頼が入った時に、（編集部の）彼らは、どこを歩く本を作ろうとしているのか疑問に思いました。

取材に来た時に、その疑問を投げかけると、なぜそんな質問をするのかという顔をしていました。そして、「一般的なウォーキングですから、舗装された道を長時間歩くような感じでしょうか」と自信なさそうに答えました。

これは彼らに限った話ではないでしょう。世間に出回っているウォーキングの本の多くは、「歩けば健康になります。歩く時はこう歩きましょう」という一つのことしか伝えていないのですから。

あなたの歩く環境をイメージしてみましょう。舗装された平坦な道だけでしょうか。砂利道や坂道はないでしょうか。階段を上り下りすることはないでしょうか。

CamScannerでスキャン

現実には色々な路面環境があり、起伏に富んだ地形も多くあります。歩く環境は様々あるのですから、そこを一つの歩き方で歩こうとするには無理があります。

「いつ、どこで、だれが、なぜ、どのように」歩くのかによって、歩き方は変わります。会社の行き帰りのために歩くのか、農作業のために畑を歩くのか、運動としてスニーカーを履いて長時間歩くのか、人によって歩く目的や内容は大きく異なるでしょう。

急ぐのか、ゆっくり歩くのか、運動靴かハイヒールなのか、このように人によって異なる状況を無視して、ただ歩きましょうというのは乱暴なような気がします。

そういった異なる状況について言及せず、一つの歩き方のみを指南しているのが、「健康ウォーキング」と題された本や、公民館や体育館の平らな床の上で行われている歩き方講座のように思います。

健康ウォーキングの効果や歩き方講座のすべてを否定する訳ではありませんが、「いったい、どこを歩こうとしているのだろう？」と疑問に感じます。編集部の話を聞いた時に覚えた違和感と同じです。

世の中にある様々な歩く環境を想定せずに、ただこう歩きましょうと指導するというのは、危険ではないでしょうか。

一つの歩き方のみで世の中にある様々な環境を歩いていたらどうなるか？　ここから解

CamScannerでスキャン

説していきましょう。

大股歩きでは長時間歩けません

写真のような大股歩きで長時間歩いたと仮定しましょう。

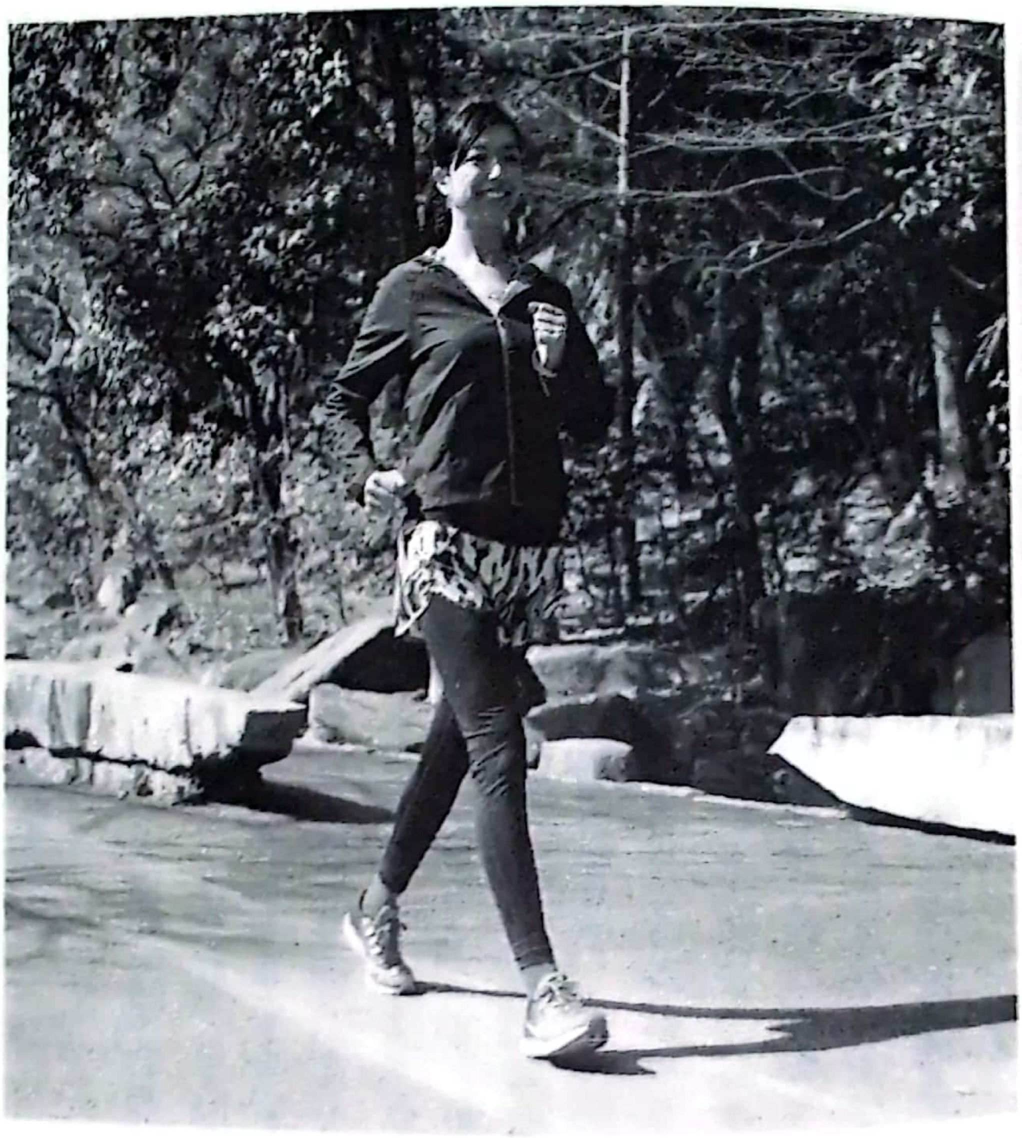
「腕を大きく振って、大股で歩きましょう、脚はできる限り伸ばして、かかとから着地します」といった歩行法を実践したとします。この歩き方を10分も続けていると、疲れたり、体のどこかに不調を感じるはずです。

大股歩きは、腓腹筋(ひふくきん)やハムストリングに刺激を与えるため、ストレッチとしての効果は認められます。また、短距離走のように、数秒で終わる競技であれば、足首の角度を鋭角にすることでスピードが出るという効果もあります。

ただ、日常生活で常に大股歩きをしていては、無駄に疲れるだけです。普段みなさんが生活する上で歩く時は、足首とふくらはぎの角度が鋭角にならないことを意識した方が良いでしょう。

アースマラソンを走った間寛平さんも、足首とふくらはぎの角度が鋭角にならないような特殊な走り方をしていました。足首の角度を90°くらいに固定して、足裏と地面を

CamScannerでスキャン



擦るように走っていました。長距離を走る疲労を考え、足裏の受ける衝撃を最小限にしたり、足首やふくらはぎへの負担を極力減らしたかったのではないでしょうか。

実際に2万キロもの距離を走ることはないので、その走り方がベストかどうかは分かりませんが、仮に長距離を歩かなければいけないような時に、疲れやすい大股歩きは正解でしょうか。私にはデメリットしか見えてきません。

環境に合せて歩き方を変える

間寛平さんの話は特殊な例ですが、皆さんは環境に合せて歩き方を工夫していますか？

「歩く」と一言で言っても、現実には様々な変化が待ち受けています。家を出た時は平坦なアスファルト道、しばらく進むと急な坂を上り、しばらく歩道を歩いたところで階段を下って、未舗装の砂利道を進む…といった具合に、住んでいる場所にもよりますが、歩いているルートが全て平坦ということはあまりないように思います。

歩き方をとくに意識していない人は別にして、ウォーキングの本などを見て、そこに書かれている『健康になる』というふれこみの歩き方を実践して健康になろうという人であれば、とくに同じ歩き方を続けようと意識します。疲れが出たり、体に負担を感じても、その歩き方を続けていれば健康になると信じているからでしょう。

ですが、仮に同じ歩き方をしようと意識して起伏に富んだ場所を歩いたらどうなるか。

2章で体への負担を減らす歩き方を紹介していますが、それを覚えて実践していただいても、それらが全ての道を歩く正解ではありません。

「骨盤幅で歩くと健康になるらしいよ」という知識だけを頭に入れてウォーキングを始めたらどうなるでしょうか。

CamScannerでスキャン

たとえば、ハイヒールを履いた女性は骨盤幅では歩き辛いでしょう。また、骨盤幅よりも狭い路地などは、当たり前ですが骨盤幅の歩き方では歩けません。また、このあと詳細を解説していきますが、急な坂では平地と同じ歩き方はできません。

歩く環境を無視して、どこでも骨盤幅で歩こうとすると、怪我したり、転んでしまったりすることに繋がります。

一つの歩き方が正解だと思い込んでしまうと、疲れたり、痛みが出たり、その地形と歩き方の相性によって様々な弊害が生まれます。

どんな歩き方をしても、前には進みますし目的地には着けます。しかし、同じルート、同じ距離を歩いた時の疲労感や体に与えるダメージは、歩き方によって大きく変わってくるのです。

そういった疲労感を軽減するには、歩き方を状況に合せて変えることです。平坦であれば平坦の、坂であれば坂の歩き方をするということです。つまり、ひとつの歩き方に固執をしないことです。

本書では歩くことで生じるダメージやリスクをいかに減らすかということを主眼としています。健康に良いと本で覚えた歩き方であっても、どんな状況でも変えなかったとしたら、確実に体は不調を訴えることでしょう。

CamScannerでスキャン

歩き方を使い分けないから疲れるのです

ここまでの説明を聞いて、「あぁ、一つの歩き方をすると疲れるんだな」とご理解頂けたかもしれません。

これは言い換えると「歩き方を使い分けていないから疲れる」ということです。つまり、状況に適した歩き方を、それぞれに合せて使い分けていくことが、疲れないためには求められるということです。

たとえば自動車の場合、様々な地形を効率よく進むためにギアの変速が内部で行われます。人間にこれを当てはめると、どこでも同じ歩き方をするということは、同じギアで全ての地形を進もうとしていることと同じです。平坦な道は快適に進めても、急な上り坂で同じ歩き方をすると、どうなるでしょう。大変疲れますし、進めなくなる場合もあります。

皆さんは平坦な道、上り坂、下り坂、こうした状況に合わせて歩き方を変えているでしょうか?

なんとなく、楽な歩き方を試しながら疲れないように工夫している人が多いでしょうが、どんな状況にも効率的な歩き方というものはありません。ここからは、歩き方をどのように使い分けていけば良いのかを説明します。

CamScannerでスキャン

歩き方を変えて転倒を防ぎましょう

街には、雨が降ると滑りやすくなるタイルがあります。そのような環境下で大股歩きをするとどうなるでしょうか。

大股歩きは、かかとから着地するため、胴体の重心が後ろに残ってしまいがちです。滑りやすい状態に対し、そのような重力がかかれば、滑って転んでしまいます。

アイスバンや滑りやすいタイルの上を歩く時には、かかとから足をつくのはもちろん、つま先からつくのもいけません。足全体が同時に地面につくように置くイメージです。胴体も着地した足の上に来るようにすれば、重心が真下にかかります。このように歩くことで滑ることなく前に進めます。

そのほかにも、路面に適した歩き方というのは路面の数だけありますが、すべてを紹介することは難しいでしょう。たとえば裸足で玉砂利や岩場を歩く時は、拇子球から着地させると、指が玉砂利や岩を噛む形になり、安定して歩くことができるのですが、こうした歩き方を全部説明していたら、覚える方も大変です。

このように、歩く環境に合せた歩き方があるということを知ると、転倒の予防にも役立ちます。

滑りやすい路面は足裏全体を使う

滑りやすい路面で、かかとから足をつくと、滑った際に後方に倒れます。足裏全体を垂直に路面に下ろすようにして、重心が体の中心に来るように調整しましょう。

CamScannerでスキャン

平坦な舗装路は骨盤幅で歩きましょう

街中に多い平坦な舗装路を、皆さんはどのように歩かれていますか？ほとんどの方々が、脚を振り子のように振りながら歩いていると思います。市街地に限らず、日本の道は舗装されています。小石や段差など、小さな障害物はあっても、大きな障害物を越えながら歩くような環境は、日常ではあまり見かけません。こうした舗装路に慣れると、脚を振り子のように振りながら歩いた方が効率よく前に進めるからです。

ですが、振り子のように脚を振り出せば、かかとから地面に着地します。かかと着地では、地面から受ける衝撃を足の裏全体で分散させることが出来ず、かかと一点に、その衝撃が集中してしまいます。

その衝撃を感じさせないように、かかとに分厚いエアークッションが入った靴が販売されていますが、これは本末転倒ではないでしょうか？むしろ、かかと着地で歩くことを前提とした靴を履いて歩くことで、かかと着地に拍車がかかってしまいます。

では、平坦な舗装路はどのように歩けば良いのでしょうか？ 2章で説明した骨盤幅歩きをお勧めします。

両足のかかとをつけた状態でつま先側をできる限り開きます。つま先を開いた位置に固

定して、平行になるようにかかとを開きます。これがあなたの骨盤の幅になります。

前に踏み出す脚は、そっと引き上げて、自分の体の少し前に落とします。かかとからではなく、足裏全体で着地し、後ろに残った脚は踏み込まずに、スッと引き上げます。上体を前方に運んでいくようなイメージで歩くと良いでしょう。

この骨盤幅歩きで歩くと、いつもより足を開く幅が「広い」と感じると思いますが、そう感じるのは今までが骨盤幅より狭かったためです。ポイントは、大股にならないようにすることと、親指が地面を感じるようにすることです。

平坦な舗装路では、この骨盤幅歩きをすることでダメージを減らしましょう。

階段は骨盤と背骨で上り下りしましょう

私がウォーキング本に疑問を持ったのは、ウォーキング本のほとんどが平坦な道の歩き方のみを、さらには歩く時間や距離などを考えずに指南しているように感じたからです。ですが、実際に「歩く」と一言で言っても、様々な変化が待ち受けています。特に、電車に乗る方々には避けられないのが階段です。駅には、ほとんどと言っていいほど、階段があります。

階段も「歩いている」のに、なぜかウォーキングとは別のものとして考えていたという方は多いのではないでしょうか。平坦な道は大股歩きのウォーキング、階段に差し掛かったらウォーキングは一旦ストップ、階段を上って平坦な道になったらウォーキングを再開…という感覚の人もいるでしょう。

そして、「階段はどのように歩いていますか?」と聞けば、「分かりません」と答えるのではないでしょうか。

その階段にも、負担を減らせる上り方と下り方があります。

階段を上ると聞くと、たいていの方々が、筋肉を使って上らないといけないと思っているようです。上の段に足をかけたら、その上段に置いた脚の力で体を引き上げるという人

は多いと思います。こうした階段の上り方をすると、どうなるでしょうか。腿や膝の筋肉を使ったことで疲れてしまいます。

しかし、上り方を工夫することで、無駄な筋肉のパワーを使わずに歩くことができ、疲れにくくすることができます。

また、階段を上る時に手すりを必要とされる方を多く見かけますが、それには理由があります。

こうした方は階段を上る時に、足の置く位置を体の中心に置いてしまうため、バランスを崩し不安定になり、手すりが必要になってしまいます。年配の方が手すりを必要とするのは、足の筋力が落ちているというよりも、足の置く位置や重心のとり方に問題があると言えます。

階段を上る時の足の位置を、骨盤幅より少し外側に置いてみてください。これまでと比べてずいぶん安定したのではないでしょうか。

下りる時も同じです。体の中心に足を置いてしまうと、体がふらつき、ふらつくのが怖いために手すりに頼るようになります。

そうではなく、骨盤幅より少し外側に足を置いて、足裏全体をつけるようにして下りると安定します。

CamScannerでスキャン

この階段の上り下り時の最重要ポイントは、骨盤や背骨を段差に合せてしなやかに動かすことです。

手すりがないと階段が怖いという方は、背骨がピンと固まってしまってはいませんか。背骨が固まって一直線になってしまうと、下半身が不安定になったときに上体も大きくぶれます。頭の位置が左右に振れると、どんな人でも体勢を崩してしまいます。

もし左右に手すりや壁がなかったら、転がり落ちてしまうかもしれません。今や交通事故より多いと言われる転倒や転落による死亡者には、こうした階段から転落した人が多く含まれているかもしれません。

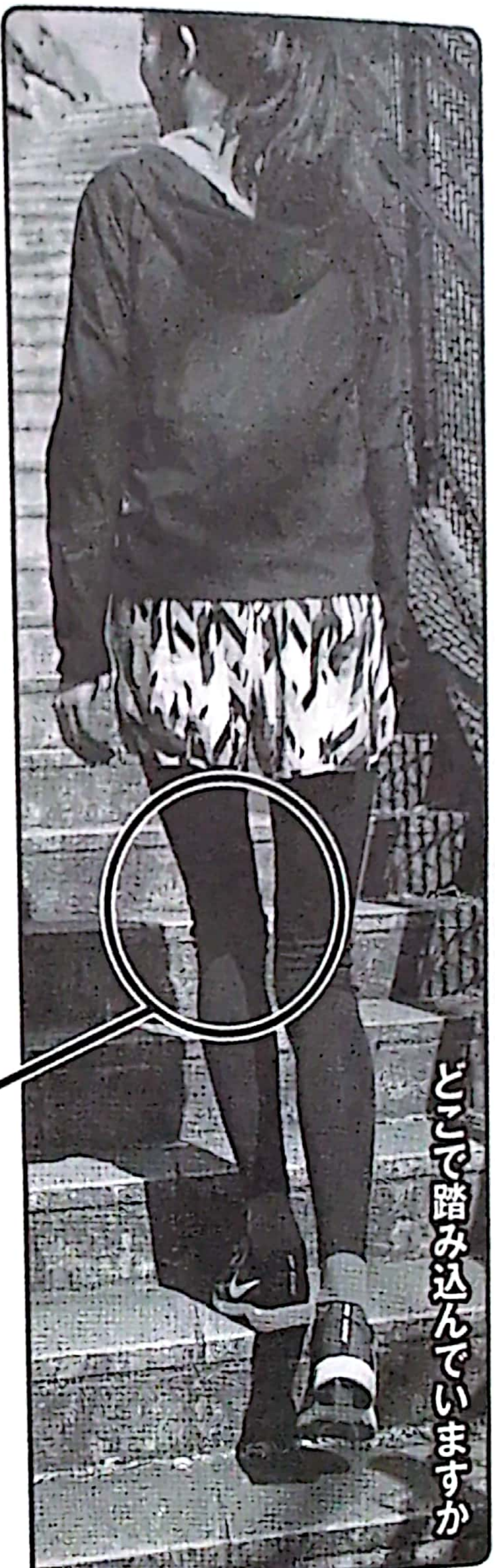
骨盤を階段の段に合せて上下させながら、足を上げ下ろししてください。このとき背骨を曲げながら頭の位置が中心から動かないよう調整してください。次ページからの写真解説を参考にしていただければ分かりやすいでしょう。

このように、骨盤や背骨を使い階段を上り下りすれば、安定感が得られるだけでなく、腿や膝の筋肉をあまり使わずに済みます。そのため、筋肉の疲労も少なくなり、これまでよりも疲れにくくなるでしょう。上るときは骨盤を引き上げて足を階段に置くように、下りるときは骨盤を引き下げてつま先をそっと下の段に置くようにすれば、手すりがなくても安全に階段を上り下りできるようになるでしょう。

CamScannerでスキャン

階段は疲れるものと思っていませんか？

体の中心に足を置くと
足元が安定しません



上の段に置いた脚の筋肉で
体を持ち上げると疲れます

CamScannerでスキャン

足を真ん中に置くからふらつく

体の中心に足を置くと安定感を失う

階段を上り下りする際に、足を体の中心の位置に置くと不安定になります。さらに背骨や骨盤が固まってしまうと、ふらついて手すりに頼らなければ、転んでしまいます。

CamScannerでスキャン

足を幅広く取り背骨をしならせる

階段の上り方

**背骨をしなやかに使い
筋肉に頼らない**

足の幅を広くするだけで安定感が出ます。上の段に乗せた脚の力で体を引き上げるのではなく、背骨や骨盤の運動で引き上げた足を上段に乗せていくようなイメージです。

**足の幅を広めにして
足裏全体で踏む**

CamScannerでスキャン

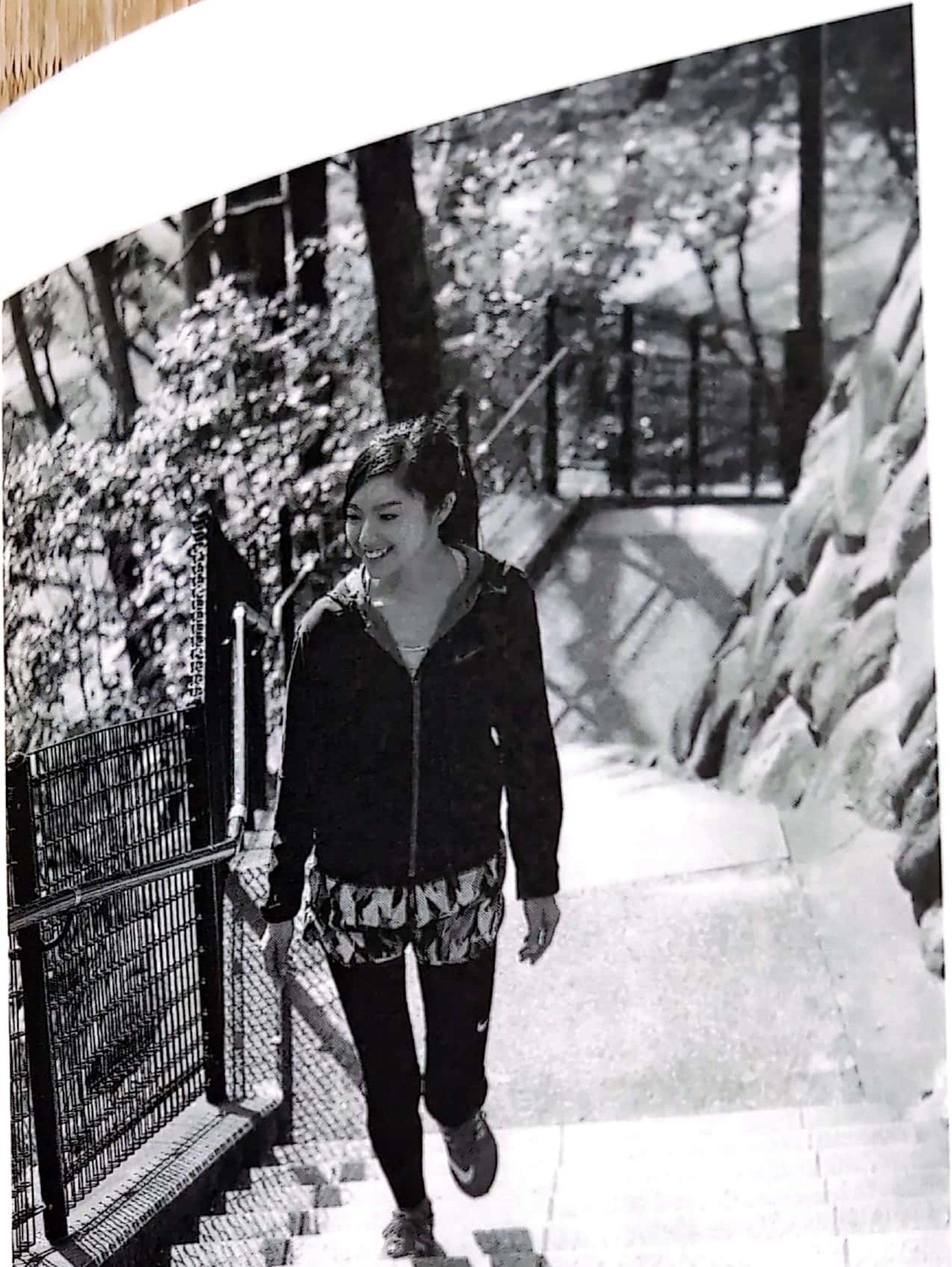
骨盤を動かせば上体が安定する

骨盤の左右を上下させて足を下ろしていく

階段を下りる時も上る時と同様、足を広く開いて下りれば安定します。足を下ろす側の骨盤を下げれば上体が安定し、また足裏へのダメージも減らすことができます。

階段の下り方

足の幅を広めにしてつま先から足をつく



モデル：大島夕佳さん

今までは、階段の上り下りをする時に、体が重く感じていました。凄い重量感がありました。でも、教えて頂いた歩き方だと、自分の体重が軽くなったように感じるんです。特に、この階段の上り下りは、今までと一番の違いを感じられました。軽く上ることが出来て、羽がはえたようです（笑）。撮影が終わっても、脚に疲労感が溜まっていません。

CamScannerでスキャン

上り坂と下り坂を楽に乗り切る

さて、階段の楽で安全な歩き方をご紹介しましたが、皆さんが階段よりも多く出会う環境があります。

それは坂道です。

地域によっては、ほとんどが上り下りの連続のような坂だらけという場所もあるでしょうし、一見、平坦に見えてもゆるやかな坂道が続くような場所はいくらでもあります。

皆さんは、坂道をどのように歩いているでしょうか。おそらくゆるやかな坂であれば、平地を歩くのと変わりないような歩き方をしていることでしょう。

急な上り坂では、さすがに平地と同じ歩き方では前に進めませんから、前に踏み出した脚を踏ん張りながら、脚の筋肉で上っているのではないでしょうか。

階段の歩き方でも説明していますが、脚の筋肉に頼ると疲労感に襲われます。

坂道は自己流の歩き方で無理をすると、すぐに疲れてしまいますので、なるべく楽に上り下りしたいものです。

上り坂は、足をハの字に開いて、足首を90°に固定して歩けば疲れにくくなります。階段の歩き方と同じように骨盤や背骨がガチガチにならないよう意識して、骨盤を上下させせな

から脚の筋肉をなるべく使わないようにします。

単に足首を90°にして着地させて歩けば良いというわけではありません。かかとから着地させた時に、つま先を外側に向けて、スキーの時に上り坂を逆ハの字で上るイメージを持って歩いてください。このように歩くことで、ふくらはぎへのダメージを軽減することが出来ます。

試してみれば分かるでしょうが、つま先を真正面に向けると常に足首が鋭角に曲がり、ふくらはぎを伸ばしながら坂を上り続けることになります。先にも説明しましたが、ふくらはぎが伸びるような姿勢を続けると、張りや痛みを生む原因になります。

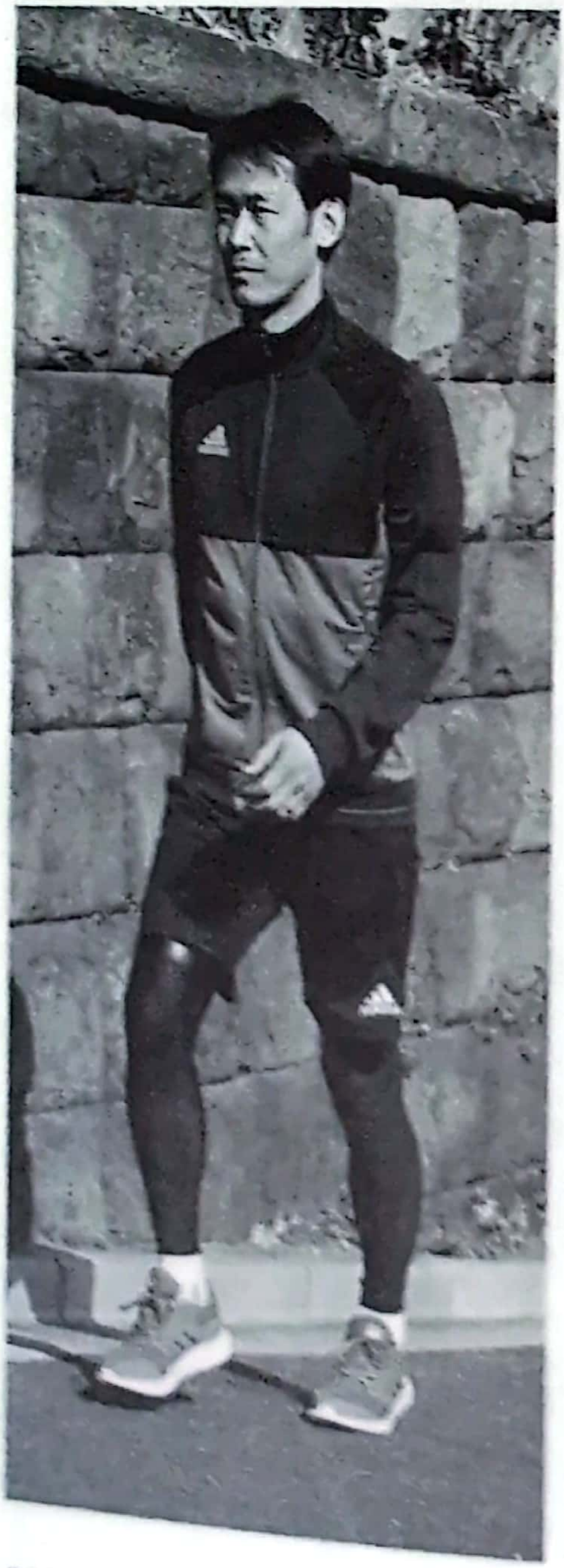
今まで紹介した歩き方と違った印象を受けるかもしれませんが、基本的な理論は同じです。ふくらはぎへの負担を軽減するために、足のつき方を変えただけです。

繰り返しになりますが、環境に合った歩き方をすることが、歩くことで生じるダメージやリスクを減らすことに繋がるのです。

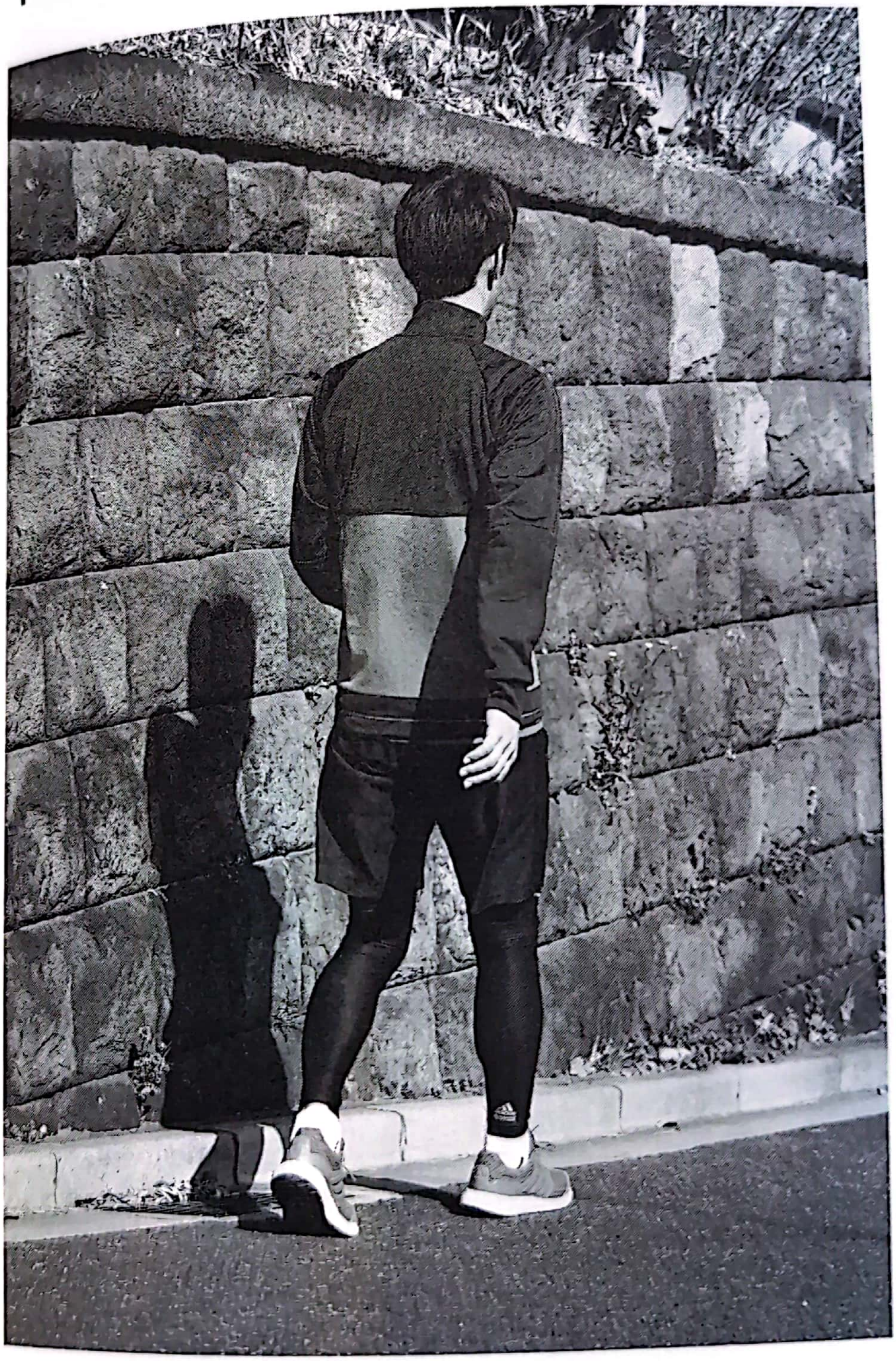
一方、坂を下る時は、体の中心の位置に足をつかないように注意して下さい。骨盤幅より内側に足をつくと、安定感を失いやすく膝を痛めてしまいます。骨盤幅に足を開いて、つま先から降ろすイメージを持つと良いでしょう。階段を下りる時と同じように骨盤を使ってダメージを防ぎましょう。

CamScannerでスキャン

上り坂は足首を90°
ハの字で歩けば楽



下り坂は体の中心に足を置かないように歩く



CamScannerでスキャン

室内でも歩いていることを忘れていませんか

住んでいる場所や仕事や趣味などによって歩く環境は人それぞれです。街中であれば舗装された道を歩くことが多いでしょうし、人によっては土や砂利の上をよく歩くということもあるでしょう。雪の上を歩くことが多い人や、山歩きが多い人、砂浜をよく歩く人…まさに、人の数だけ歩く環境があると言えます。

ですから、本書では歩く環境はそれこそ無数にあり、それぞれが自分の歩く環境に合わせた歩き方を実践することが、体にとって良い影響を及ぼすということを解説してきました。ここまで読んだ方は十分理解していただけたと思いますが、歩くことをテーマにした時に、誰もが忘れてしまいがちな環境が一つあります。

それは家の中です。ウォーキングというと、屋外だけというイメージを持つ人が多いと思いますが、実は室内の歩き方は見過ごすことのできない影響を体に及ぼしているので す。なぜなら家の中でも意外と歩いているからです。家であれば、冷蔵庫に飲み物を取りに行く、トイレに行く、宅急便を受け取りに行く、洗濯物を干したり取り込んだり、それぞれ数秒のことですが、歩く機会は多くあります。

こうした室内での歩く行為は、外を歩くことと別物でしょうか。それは違います。

家の中で靴を脱ぐ習慣のある日本では、ソールにエアークッションが入ったスニーカーを履いてリビングを歩くことはありません。裸足か、せいぜいスリッパを履くくらいです。足元が靴に守られていない状態では、より歩くことによるダメージを受けやすくなります。

広い狭いの差はありますが、住居の構造は基本的に平らで水平になっています。畳をメインとされている家が珍しくなり、室内の大半はフローリングではないでしょうか。そのような構造の家の中を、体に負担をかけない歩き方で歩けているでしょうか？

おそらく家の中で歩いている認識すらなかった人も多いでしょう。

家の中では音に気を付けましょう

家の中の歩き方でポイントとなるのは「音」です。

ドンドンという音がする方は、かかとから足をついているということです。トントンという軽い音がするという方は、拇子球から足をついているということです。音というのは衝撃です。

歩いている時の音が大きい人は、それだけ足底からダメージを受けているということで

す。裸足で床にかかとをドンドン打ちつければ痛いことは誰でも知っているのに、歩いている時の音は気にしないというのはおかしな話です。

ここまで説明すればもうお分かりでしょうが、家の中の正しい歩き方は「静かに歩くこと」です。

ではどのような歩き方をすればいいのか。それは2章で紹介した骨盤幅の歩き方を実践していただければ大丈夫です。家の中で骨盤幅の歩き方をして上手くできていればドンドン、トントンといった音はなくなるはずです。音が小さくならないという人は、骨盤幅の歩き方がうまくできていないということですから、静かに歩くよう足のつきかたを練習してみてください。

「家の中で歩いていて、体に不調を感じたことはない」と思われる方がいると思います。ある意味当然です。なぜならば、家の中で長い距離を歩くことはありません。歩行時間は数秒です。座って立って、戻ってくる。この程度であれば、ダメージを感じる前に座ることもあり、歩いたことによる不調をなかなか感じられません。

しかし、家の中で過ごす時間は多く、知らず知らずダメージは蓄積させれていきます。日常の悪い癖は、いつか痛みとなり表れるでしょう。

「こんな時はどうすればいいの？」にお答えします

状況に合せて歩く

歩き方を選べないことも多いでしょう

ここまで、様々な環境があり、その環境において最も体に負担をかけないような歩き方をご紹介しました。こうした環境に合わせて歩き方の使い分けができれば、ずいぶんと体が受けるダメージやリスクを減らすことができるでしょう。

しかしながら、現実の世界では全てが理想通りにいくということはありません。なぜなら、どこでもベストな歩き方ができるとは限らないからです。

たとえば女性の方々であれば、本人が望む望まないにかかわらず、結婚式やパーティーなどではヒールの高い靴を履かざるを得ません。

しかし、日常ではスニーカーのような足にやさしい靴ばかり履いている人が、たまにしか履くことがないハイヒールを履きこなせるでしょうか。履物が変わると、歩く環境がまったくもって変わります。

CamScannerでスキャン

スニーカーの中には機能性や効率を追求した靴が多くありますが、ハイヒールは美しさを強調するためのもので、歩くという目的においてはスニーカーには全く及びません。

そのため、慣れないハイヒールに苦戦している方を多く見かけます。みなさんハイヒールで歩くには覚悟が必要と思いながら、痛みをこらえているのかもしれません。

すでに2章で紹介していますが、ハイヒールを履かなければいけない、または履きたいと思ったらどうすればいいか、おさらいしておきましょう。

①目の前に一本の線があるとイメージする。
②線を足の親指で踏んでいくように足を置いていく。
③頭の位置がぶれないように骨盤を上下させながら歩く。
④腕は縦に振ろうとせず肩甲骨の動きに委ねる。
⑤頭が後ろに置いていかれないよう歩幅を調整する。

これは一本線歩きとして紹介しましたが、モデルがショーで歩くようなイメージを持ちながら真似をしてみると、上手くできるかもしれません。

これでハイヒールも怖くなくなったのではないでしょうか。

骨盤を動かせば「くびれ」もできます

話は少しそれますが、ハイヒールの一本線の歩き方を習得すると、骨盤周りが上下動するためお腹周りをスッキリさせる効果もあります。

バランスボールをダイエットなどに使う教室も多いようですが、これも頭は動かさずに、背骨を小刻みに動かし、わかめのように背骨や骨盤を動かすことで、お腹周りのお肉をスッキリさせようとしていると思われます。

そもそも、お腹周りに脂肪が溜まりやすくなるのは、骨盤や背骨が動いていないためです。動かさないから、そこに脂肪がついていくのです。

カロリー消費の話ではないので、ダイエットとは言えませんが、少なくとも凹凸のある体になるためには、骨盤の運動は欠かせないと言えます。

農作業で細い道が目の前にあります

農作業をされている方は、畑の畝（うね）のような不安定な狭い道を歩かなければいけないことも多いでしょう。

そういった細い場所を骨盤幅で歩くことは難しいでしょう。そもそも脚が開けないのですから。農作業に限らず、細い道を歩かなければいけない状況に置かれることは、誰でもあるかもしれません。

では、骨盤幅より狭い道はどのように歩けばいいのでしょうか。

こういった狭い道を歩く場合は、女性だけでなく、男性の方でも一本線に沿うように歩くことをお勧めします。

つまり、ハイヒールと同じ歩き方が適しています。

男性の方には慣れない一本線の歩き方ですが、重要なのは、親指の先を意識することです。詳しくは2章を読んでいただければいいのですが、一本線で歩く場合に、背骨が真っすぐになり骨盤を固定してしまうと、バランスを崩して転ぶ危険がありますので、骨盤を上下させながら上体が不安定にならないよう注意してください。

男性の方は、ヒールの高い靴を履く習慣がないため、一本線の歩き方を理解し辛いかもしれませんが、綱渡りをしているイメージを持って一本線で歩くと、上手くいくかもしれません。一本線の歩き方を習得できれば、こういった時に体の負担を軽減できます。

急がなければいけない時も大股はダメです

ここまでの歩き方の話は、自らが主となって歩ける環境の話でもあります。というのも、周囲に人間がいることを仮定せずに話を進めてきました。

ですが、実際に歩くとなると、周囲には多くの人間がいます。

たとえば都会の通勤時であれば、自分のペースで歩くというのは難しいでしょう。周囲のペースに合わせ、どうしても早歩きをしなければいけない環境に身を置かれます。もしくは時間に余裕がなく、意図的に早く歩かなければならない場面もあると思います。

早く歩きたい、急ぎたい場合に、簡単にスピードが出る大股歩きで歩く人が多いように思います。腕を振って、振り子のように足を出すことで、早く歩くことができるからです。

しかし、大股歩きは健康に良くない点が多くあります。どうしても、早く目的地に着きたいというのであれば、大股歩きをするのも一つの手かもしれませんが、体がダメージを受けることを覚悟する必要があります。

ですから、大股歩きをしなくても速く歩く方法があれば、そちらを選んだ方が得策です。

では、どのようにして歩けば良いのでしょうか。2章で説明した骨盤幅の歩き方で、足の上げ下ろしを早めれば、スピードを上げることができます。

骨盤幅の歩き方を初めて実践した人は、「歩くのが遅くなった」と感じたかもしれません。なぜなら歩幅が狭いからです。しかし、この歩幅の狭さこそが、体へのダメージを減らす重要なポイントですから、この歩幅のまま、早く歩く工夫をしてください。

方法は、2章の骨盤幅の歩き方のポイントをしっかり押さえた上で、足の上げ下ろしのスピードを上げるだけという、至ってシンプルなことですが、スピードを上げると、慣れないうちは色々なことを忘れてしまいがちです。

①上体の姿勢は正しくとれているか。
②足の親指は地面を感じているか。
③骨盤の幅を維持できているか。
④大股になっていないか。
⑤足の裏やふくらはぎに負担を感じていないか。

こうした重要なポイントを常に感じながら実践していただくことで、骨盤幅の早歩きにも、いずれ慣れていくでしょう。

CamScannerでスキャン

腕を大きく振るという常識は捨てましょう

早歩きに関連して、腕の振り方について話をしておきましょう。

混みあう街中では、周囲にペースを合わせ、同じスピードで歩かなければ人の波に乗れません。特に朝夕のラッシュ時などは、急ぎ足で歩く人が多く、急かされるように歩かされることも多くあります。そういった早歩きや急ぎ足で歩こうとすると、どうしても腕を大きく振ってしまいがちです。

腕を大きく振って歩くと、歩き方が大股になります。大股歩きは着地する足がかかとから入ってしまいます。そして、蹴り足も鋭角になり、太ももやふくらはぎに張りが生まれ、疲れが出やすくなります。

骨盤幅で早く歩いた時に、大股歩きと同じような腕の振り方をしたらどうなるでしょう。答えは「歩きにくい」です。腕を縦方向に大振りすると、骨盤幅で歩く動作の妨げになります。

骨盤幅で速く歩くためには、腕は横に振るようにした方が良いでしょう。と言っても腕だけを横に振るのではなく、歩く際の背骨のひねりが腕に伝わって、結果として横向きに動くようなイメージです。

第4章

疲れと痛みには理由があります

CamScannerでスキャン

体の面積や目線の位置などがポイントです

「歩いて疲れる」には理由がある

知らない場所を歩くと疲れます

知らない土地を歩いた時に、いつも以上の疲労を感じることはないでしょうか？　実は、この疲労も歩き方と関係しています。

この現象は車酔いに似ています。乗り物酔いの原因は、カラダの傾きと目が捉えた傾きのズレによる脳の混乱と言われています。なので、どんなに車酔いしやすい人でも運転中は酔うことがないそうです。運転手は自分で行先が分かっているから、進もうと思った方向を自分でコントロールすることができるからです。

これは知らない道を歩いた時の疲労感にも通じます。車酔いをする人たちが、曲がる道やブレーキのタイミングが分からずに酔ってしまうように、知らない道を歩く時も、平坦な道から坂、階段、曲がるポイントが不明なために、歩き方のペースが分からずに疲れてしまうのです。

CamScannerでスキャン

街歩きはなぜか疲れませんか

「街中を歩くとなぜか疲れやすい」

そう思われる方は、歩いた時に体にかかる負担やダメージを軽減できていません。大切なのは、街や道に適した歩き方を知っているかどうかです。

たとえば、東京都内を歩くとしましょう。大きなタワーに向かいます。単純な一本道で目指す場所も見えています。街や道を知っている状況と言えるでしょう。

ですが、東京都心には多くの坂があります。平坦な道だけを歩くという事はまずありません。

上り坂では足を逆ハの字にして、足首を90°にして着地させる歩き方で歩き、下り坂では骨盤幅より外側につま先から下ろす歩き方にします。そして、平坦な道になったら、骨盤幅歩きにします。

このように、坂が一つあるだけで、少なくとも三回は歩き方を変えなければいけません。にもかかわらず、一つの歩き方だけで歩行しようとするから疲れるのです。

さらに街歩きは、自分の意のままに歩けません。混雑しており、周囲に人も多く、歩くスピードを頻繁に変えなければいけません。自分の歩きたいペースで歩けないことがほと

CamScannerでスキャン

んどです。
また、荷物を持っていれば、荷物の持ち方もポイントになります。
街歩きは、家の中とは違い、様々な地形や起伏を歩かなければいけません。その時に歩き方を変えられないから疲れてしまうのです。
難易度の高い街歩きを疲れないように歩くためには、環境に応じて歩き方を使い分ける必要があります。

CamScannerでスキャン

日本のスーパーは陳列棚が低いから疲れます

ウォーキング教室では、遠くを見て歩かせることで、美しい姿勢で歩くような指導をしているこことが多いようです。

これは理にかなっていると思います。上目線で歩くと、横から見た時に、頭、耳、首のラインがまっすぐになりやすいからです。このラインが崩れ、頭が前方に出てしまえば、首が「支え疲れ」を起こし、首こりや肩こりを生みます。

ですが、実際には上目線だけで歩くのは難しいでしょう。特に、皆さんが疲労感を覚える街歩きは、買い物などをすることもあり、下を見ながら歩きます。

特に日本のスーパーマーケットやショッピングセンターは、商品が目線より下に陳列されています。つまり、下を向いて歩くことが日本人の日常とも言えます。

なるべく下を向かないようにするのが良いのですが、首だけで頭の重さを支えることがないように気を付けながら買い物をするようにしてください。

首や肩に負担を感じたら、姿勢を正すなどして疲れを和らげながら、ショッピングを楽しんでください。

CamScannerでスキャン

荷物を持つときは体に寄せましょう

中学生や高校生はもちろん、社会人の方々が手ぶらで歩くことは少ないと思います。買い物袋を抱えながら歩くことも多いでしょう。

では、カバンや荷物を持って歩く時に、持ち方を意識して歩いているでしょうか？　カバンを持つ位置によって、体への負担は変わってきます。

たとえば、カバンを持って歩く場合。腕を広げてカバンを持つと、腕に大きな筋肉疲労を感じると思います。

それは、体全体の面積が大きくなることで、重力が広範囲にかかり、筋肉に負担がかかったためです。カバンを持って歩く時は、しっかり脇を締めて持ち、手の甲を後ろに向ける格好にすると疲れにくくなります。

重力を最小にすることで負担が減ります

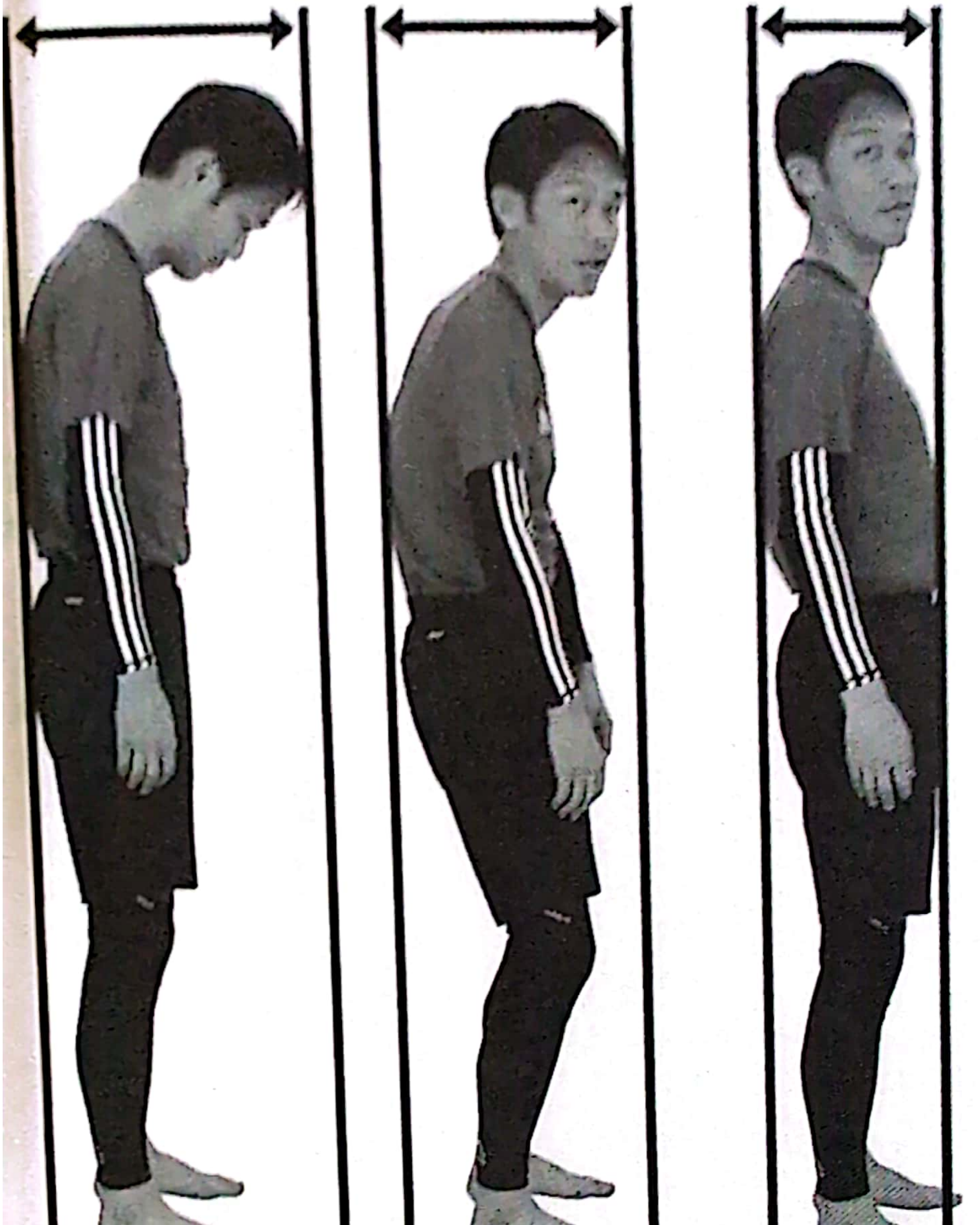
カバンを持った歩き方でポイントになるのが重力です。

人間は、重力によって、筋肉に負担がかかります。

頭を前方に出し、猫背気味になっている歩き方や、大股で歩いてかかとから着地する歩き方は、体全体の面積（体が収まっている範囲）が広がった状態と言えます。つまり、受ける重力が増えると、体への負担となってしまいます。負担がかかると筋肉が緊張し、疲労物質がいっそう溜まってしまいます。

本書で紹介している骨盤幅歩きは、最小の面積で歩くことが出来ます。体に負担をかけない歩き方は、自分の足が地面についた時に、胴体が足に乗っています。猫背気味になっている歩き方や、大股で歩いてかかとで着地する歩き方とは違い、足をついた時の面積が最小になっているのです。

面積とは体の収まっている範囲のこと
この範囲が広いほど負担が大きい



CamScannerでスキャン

同じ歩き方だけでは長距離を歩けません

負担を軽減する歩き方として基本は骨盤幅の歩き方を行い、坂道や階段では起伏の形状に合わせた歩き方をする。もし骨盤幅で歩けないような状況に遭遇したら、ハイヒールの歩き方など負担を減らす歩き方を工夫するという流れはご理解いただけたでしょうか。

ほとんどの方々が、今まで一つの歩き方のみで歩かれていたと思いますので、歩き方は一つではないという意識を持たれるだけで、これまでとはずいぶん変わるはずです。

そこで、もう一つ覚えて頂きたいことがあります。

同じ動作を続けると人間の体は疲れるということです。

たとえば、10キロ以上を歩く場合に、大股で歩くことは無謀だということは既にご理解頂けたと思います。すぐに痛みが出たり、疲れてしまうことでしょう。

ですが、負担の少ない歩き方としてご紹介した骨盤幅の歩き方であっても、この歩き方だけで長距離を歩けば疲れます。骨盤幅の歩き方は、足首を伸ばす歩き方とも言えるわけですが、ふくらはぎに疲労を溜めないように、ふくらはぎが伸ばされ続けることを防いでいます。しかしいくら体にやさしいフォームでも同じ動作ばかり繰り返すことで、足首を伸ばし続ける動き自体に疲労が生まれてきます。

CamScannerでスキャン

このように疲労を感じた時は、違う動作を合い間に入れながら歩くことで疲労を緩和させるしかありません。数秒であれば、あえて大股歩きをストレッチとして取り入れるという手もあります。

つまり、一つの動作を行っていればすべてに対応できるという万能な歩き方などないということです。体調に応じて歩き方は変化させなければいけません。

同じ姿勢を続けることは疲れます

同じ動作を続けると疲れるというのは、姿勢にも通じます。

同じ姿勢をとり続けると、頭や腕を支える僧帽筋（そうぼうきん）や周辺の筋肉が緊張し、やがて硬くなります。それによって血液の循環障害が起こり、酸素や栄養分が末端まで届かず、疲労物質が蓄積してしまいます。この蓄積が肩こりなどを起こすのです。

たとえば、椅子に座っているとします。どこも筋肉を使っていないように思われますが、筋肉には姿勢を支える深層筋があります。この深層筋と連動するのが、動かす筋肉の表層筋です。支える筋肉が体の土台としての機能をしっかりと果たすことによって、動かす筋肉もその役割を十二分に発揮します。

CamScannerでスキャン

「じっと座っていなさい」と言われても、ほとんどの方々が多少は体が動いてしまうと思います。

それを「落ち着きがない」「だらしがない」と指摘する方もいるかもしれませんが、人間の自然現象です。目に見えない支える筋肉である深層筋に疲労がたまり、支え疲れを解消させるために体が動くのです。

同じ姿勢が続かないというのは、人間として当然なのです。

体調と相談して歩き方を変えましょう

血圧や脳内の物質といった医学的観点でウォーキングの健康効果を示している記事を見かけます。しかし、こうした目に見えないものは我々が日常をどう過ごすかの目安にはなりません。

たとえば、足裏に痛みを感じたとします。そのような症状が出た場合、一般的とされる対処法であるアイシングや湿布を貼ることで、炎症をおさえるという処置をされる人がほとんどではないでしょうか。

ですが、炎症をおさえることは痛みの解決にはなりません。痛みをとるためには、そも

その原因を治さなければいけません。

ここまで読まれた人ならお分かりになると思いますが、足裏の痛みは、歩き方に原因がある可能性があります。

かかと歩きにより、かかとを覆っている皮膚と腱膜（腱を覆う膜）の疲労からきている痛みかもしれませんし、浮き指の状態で激しい運動を続けたことで、足底筋部分が過剰にストレッチされた状態になり、足の裏にある靭帯が炎症を起こしている可能性もあります。

このような症状であれば、炎症を抑える湿布を貼るよりも、骨盤幅歩きで歩く方がもとを正すことになります。

腰の張りや、肩こりや首こりについても同様です。支え疲れによって、疲労となっているケースが考えられますから、姿勢一つで腰や肩や首の張りを軽減できるのです。

だるい、苦しい、痛いといった自分の感じられる感覚を頼りに、日常の動作に変化を付けていく方が効果的ではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

正しい体の使い方ができていないと不調になります

痛みと歩き方

痛みの種類は様々あります

「足首が痛い時はどう歩けばいいですか？」
この問いに対し、万能な答えはありません。これまでさまざまな環境に合わせた歩き方を紹介しましたが、骨盤幅で歩きなさいと断言できないのには理由があります。
足首が痛いと言っても、足首の内側なのか外側なのか、前側なのか後側なのか。骨なのか靭帯なのか、どこに痛みを感じているかによって対処が変わるからです。
ですから「足首が痛いなら、このように歩いた方が良い」とは一概に言えません。ただ、「足首が痛い」という人の多くは、「足首を伸ばせない」という傾向があるように思います。
かかとや拇指球から地面に着地する歩き方を長年続けていると、足指が浮いてしまいます。足指が浮いたままの状態で運動を繰り返すと、足のアーチが崩れることで、足首がダメージを受けやすくなり、足首周辺に炎症が起きてしまうから伸ばせないのです。

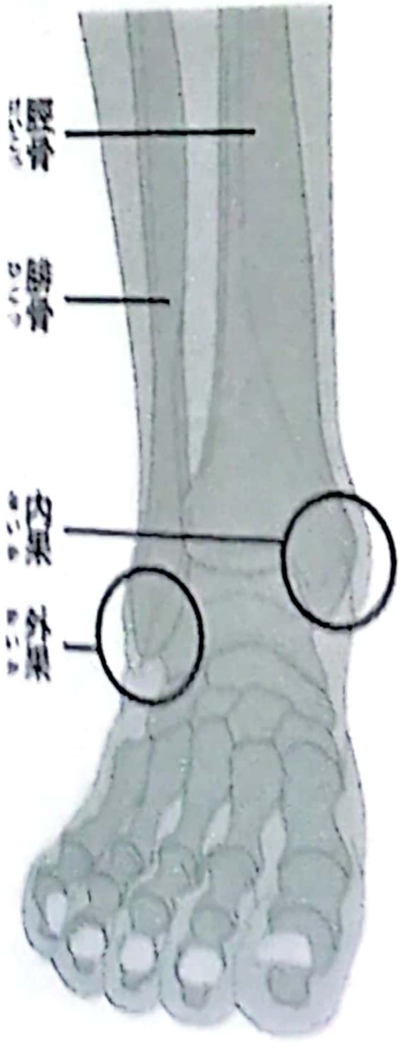
CamScannerでスキャン

このように足のアーチが崩れている方は、「膝も痛い」と言うでしょう。

足のアーチが崩れている方の中には、距骨の位置やくるぶし、アキレス腱が正常な位置とは違う所に動いてしてしまっている状態を多く見かけます。内果と外果が変形してしまっているのです。脛骨が後方へ、腓骨が前方に変形してしまい、膝が内側に傾く、膝関節の位置にズレが生じて膝の痛みとなるわけです。

ただし、全ての膝痛を同列には語れません。箇所によっても違いますし、打撲で痛めたのか、捻ってしまったのか。様々な原因が考えられます。

足首の骨の構造



体のラインを整えれば肩こりは治ります

肩や首にこりを抱える人は、頭や首が前方に出ていることで、肩や首が「支え疲れ」を起こしている可能性があります。

そのため、肩こり・首こりを抱える人は、病院などでも「姿勢を正そう」と指導されるようですが、なかなか姿勢を改善するのは難しいようです。

それには理由があります。

体には、脚、腰、肩、首に4つの支持点があるのです。

脚は体を支える重要な部位です。立っている時や座っている時に、足の先や太ももが体の内側に向く「回内」が生じると、それは、腸骨が傾き、仙骨（151ページ参照）を圧迫します。

これにより、骨盤が前傾し、大腿骨も回内します。そして、連動するように、肩も前方に出てしまいます。

すると、頭と首も前方に突き出てしまうというわけです。

肩が前方に出た状態では、肩関節が圧迫され、肩こりを生みます。頭と首が前方に出てしまえば、首が「支え疲れ」を起こし、首こりを生みます。

CamScannerでスキャン

つまり、歩き方が悪く、足が変形すると、腰や肩が圧迫され、頭も前に出るため、首が支え疲れを起こしてしまうのです。

正しい姿勢をするためには、上体のラインを意識しなければいけません。横から見た時に、耳と肩のラインがまっすぐになるように意識しましょう。

CamScannerでスキャン

ふくらはぎの痛みは伸ばし過ぎです

最近、ふくらはぎストレッチという言葉をよく耳にします。ですが、全ての方々にふくらはぎストレッチの効果があるとは言えないのではないでしょうか。

ふくらはぎが痛いという方は、ふくらはぎを伸ばし過ぎていることが多いと思います。その伸びた筋肉を、ストレッチでさらに伸ばしても、良い事はないでしょう。

たとえば、足がつった人に対し、足を伸ばすケアが一般的となっています。

足がつるというのは、筋肉痙攣の一種で、筋肉やその周囲の筋、腱が許容範囲以上に伸びてしまうことで起こる現象と言われています。足がつった状態というのは、本来は5センチまでしか伸びないゴムが8センチまで伸びてしまった状態です。筋肉が張ったりこわばったりしたことで、縮みたがっている状態に、伸ばすというケアの効果は薄いように思います。むしろ、伸びた筋肉を縮める動作をするべきです。

そもそも、歩く時に足の角度が鋭角にならないように意識すると、ふくらはぎの痛みは軽減できます。

CamScannerでスキャン

大股歩きは
ふくらはぎの
ストレッチです

CamScannerでスキャン

プロサッカー審判員

家本政明氏

CamScannerでスキャン

実践者は語る
夏嶋理論を続けた
10年の結論

効率や機能性を意識するようになった結果
一日に何試合あってもあまり疲れなくなった

CamScannerでスキャン

動作解析のスペシャリストで、メディカルトレーナーである夏嶋隆先生のもとには、今も多くのアスリートが治療やトレーニングに来ます。数年前『Get Sports』（テレビ朝日）で、元サッカー日本代表選手で、ゴン、という愛称で親しまれていた中山雅史さんがトレーニングしている様子が取り上げられました。
夏嶋先生の元に足を運んだ多くのアスリートが、夏嶋先生への感謝を口にします。元サッカー日本代表の久保竜彦さんは、「命の恩人というか。師匠じゃないけど、人間にとって大事な感覚というのをよみがえらせてくれた。あそこで夏嶋先生に会わんかったら、どんな人生になってしまったんやろって思います」と語っていました。
そんな夏嶋先生には一人だけ弟子がいます。
日本サッカー協会（JFA）と契約する現役のプロのサッカー審判員（PR）で、国際サッカー連盟に承認された元国際審判員の家本政明氏です。
国際審判員は、サッカーのシーズンになると、国内の試合はもちろん、海外の試合も担当しなければいけません。つまり、日本代表選手と同じくらい飛行機での移動を強いられます。飛行機での移動は体に負担がかかると言われています。
ですが、家本氏は、休むことなく日本での試合と海外での試合を週に二回もこなしてきました。43歳になった現在も、現役の審判員として毎試合10キロ以上を走っています。

他のサッカー選手などに興味を示さなかった久保氏が、「『男のなかの男』と崇拝していた」（Yahoo!ニュース個人／玉乃淳より）という家本氏に、夏嶋先生のもとで効率的かつ機能的な動作を学んだことで得た効果について訊きました。

（インタビュアー：石井直人）

CamScannerでスキャン

夏嶋隆の理論にショックを受けた

――まず、夏嶋先生との出会いから教えてください。

２００５年の春に静岡県にある清水ナショナルトレーニングセンターで一泊二日のスペシャルレフェリー（現ＰＲ）キャンプがありました。キャンプ後に、ＦＩＦＡワールドカップ２００６年ドイツ大会を控えていた上川（徹：現ＪＦＡ審判委員会副委員長）さんに「御殿場に行かないか？」と誘われました。上川さんは、夏嶋先生のもとで治療を受けていたんですね。僕は怪我していなかったのですが、「おもしろそうだし行ってもいいかな」と思い、夏嶋先生が勤務していた時之栖裾野スポーツセンターに行ったのが、最初の出会いです。

――最初の印象は如何でしたか？

センセーショナルというか、ショックを受けたという感じです。上川さんの治療後に僕と夏嶋先生でトレーニングや歩き方、走り方や体の動かし方のトレーニングをしました。

CamScannerでスキャン

実際に、僕が立ったり歩いたり走ったりしているところを、夏嶋先生に押されるわけです。押されると動きがブレてぐらついて倒れそうなりますよね。でも先生は「なぜぐらつく？」と聞いてくるんです。

「普通押されたらぐらつくでしょ？」と返すと、「そうではない」と言われました。「え？」って思ったのですが、実際に先生に教えてもらい、ポイントポイントを意識するだけで、急に押されても全くぐらつかなくなったり押されている感覚すら感じなくなったんです。

他にも、多くの人がやっているいわゆる〝ふつうの歩き方〟で歩いた後に前屈をしてみると、体が固まってあまり前屈できないんですね。

その後に、先生に教えて貰った歩き方（2章参照）で歩くと、固まらないんです。あきらかに違う。

――前屈しやすくなったんですね。

そう。体験して、体感して、「これはなぜだろう？」「本当に違うぞ」という出会いが最初ですね。

CamScannerでスキャン

—夏嶋先生の所には多くのアスリートが来ています。昨年のオフシーズンにも、有名なプロサッカー選手が来ていたのですが、その人はピンとこなかったようです。服部年宏（現ジュビロ磐田強化部長）さんのように、夏嶋先生の理論を取り入れ、40歳まで現役のJリーガーとして活躍した選手もいれば、理解できない人もいる。家本さんは、なぜ弟子入りしようと思ったのですか？

僕は昔から人の体の不思議さに興味がありました。人の体を良くしたいという志もあった。同志社大学在学中には、二年制のカイロプラクティックの専門学校にも通って、資格もとっていました。

というのも、ドクターやトレーナーなど、いわゆる〝治療者〟と言われる人たちと多く会ってきましたが、「この先生の言っていることと本当に合っているのかな」と思うことが多かったんです。

たとえば、治療されても、またすぐに怪我する選手は多い。そういったのを目の当たりにしていたので、スポーツ界の医学に疑問を持っていたんです。その疑問に対して、僕なりに仮説があって、その仮説と夏嶋先生の考え方やトレーニングが、マッチしたんです。

興味と知識があった分、夏嶋先生のもとを訪ねる選手たちよりも、話を理解できたという

CamScannerでスキャン

のもあるかもしれません。

お金をかけないと体は良くならないのか

—家本さんは、京都パープルサンガの職員時代に、最新の機械を使ったトレーニングも見ていますよね。

はい。僕が京都パープルサンガの職員だった時代に、カズさんがトレーニングしていたのと同じ機械を京都パープルサンガも導入したのです。カズさんだけでなく、フィジカルコーチやメディカルスタッフがレクチャーも受けに行きました。僕も職員ですから、そういったトレーニングの場を見ることがありますよね。でも、驚きというよりは、別の方法でも、同じようなことができるのではと思いました。理論も分かりますし、マシンの使い方も分かる。でも、高いコストをかけないと体は良くならないっていうのはどうなんだろうという疑問をもっていました。コストをかけずに健康な体を手に入れたり競技力を向上させる手段はないのか？　と。

――費用対効果ですね。

人の体を健康にするための絶対解が存在するのであれば1つの解決策で全ての人が健康になれますよね。でも、絶対解がないため、色々な理論や方法が世の中にあり、トレーニングマシンなどのモノを使った行動もある。健康になるため、あるいは健康で居続けるための方法を探しています。その考え方とか価値観とかやり方というのが、わりと上手く合ったり、今までより高い効果を得られれば、皆、そのトレーニングを行いますよね。

――そういった意味では、夏嶋先生の理論はシンプルで、怪我した箇所ではなく、なぜ怪我したかを突き詰める。「膝が痛い」という患者の膝だけを見ず、なぜそのような痛みが膝にあるのかを動作解析していく。そのような考え方が、家本さんの中では絶対解に近いと思われたということでしょうか。

はい。夏嶋先生の言っていることは、解剖学や運動生理学など学問が中心です。学問は絶対解に近いと思っていて、普遍的だと思っています。

夏嶋先生は動作解析のプロで、ずば抜けた観察力を持っています。物事を多面的にとら

CamScannerでスキャン

えて仮説を立て、優先順位をつけてトライをしていく。経験則で[illegible]を瞬時に行っていく。それは、観察力や学問のベースがあるからできることです。経験則だけじゃなく、普遍的な学問があるのが重要だと思います。

表現が難しいのですが〝治療者〟と呼ばれる方々も、そういったことを勉強して、資格を取っているとは思うのです。でも、「この膝の痛みは、あなたの普段の〇〇という動作によって体の構造が〇〇のように壊れたために膝に痛みがきていますよ」という説明を聞くことは少ない。むしろ、「電気治療しますね」「湿布渡しますね」が多くないでしょうか？

夏嶋先生のように、解剖学や運動生理学や力学から論理を立てて、考えて説明していることが少ないように感じます。

—夏嶋先生のやり方はお金がかからないですよね。一方で、電気治療や湿布などを処方されないと治療と思わない方々も多い。

治療法にしても一つのモノにとらわれることは良くないかなと思います。モノがなければ発想は無限じゃないですか。一つのモノにとらわれると、他に意識がいかないし、違うモノに頼ることもできない。お金があれば、高額なモノを使ったトレーニングや治療を数

CamScannerでスキャン

多く受けられます。でも、本当にその大金がないと人の体は良くならないのかな？　というのが僕の考えです。

たとえば、赤ん坊や幼児が、「膝が痛い」とは言いませんよね。本来、人間になかった痛みが、現在、生じているということは、根本的な原因があるということで、それはモノがなくても変えられると思っています。しかし残念ながら多くの人が、トレーニングジムなどに行かないと何も変えられないと思い込んでいる。それは、モノに頼り切っていたり、そういうものだと疑いの目を持っていないからじゃないですか。でも、そうではない方法や理論がこの世の中には実在していて、それが広がれば、皆さん幸せになるのではないでしょうか。

10年前まではかかとから足をついていた

——自分自身が日常生活に知識や知恵を取り入れることで、自らの体を変えていけるということですね。では、夏嶋先生の理論を取り入れる前の家本さんは、どのような歩き方をしていたのでしょうか？

CamScannerでスキャン

非効率的で、機能性を考えていない動作でした。いわゆる世に溢れている歩き方でしたよ。かかとからドーンと足をついて、頭が後ろに残ったり、前に出てしまったり。足を地面についた時に足が胴体の前方にあって真下にない。胴体がコンクリートのように固まったまま動かないで、手と足だけが動いている。胴体や背骨が動かずに、固定された状態ですよね。歩く時は手も動いていないかもしれないです。重力なんて気にしていないし、力学的に、どこにどういう力を働かせれば効率が良いのか、効果的なのかなんて考えていませんでした。

―そういった歩き方をしていた時、体の調子は如何でしたか？

アキレス腱も痛かったし、ふくらはぎはとにかく疲れていたし、膝も違和感ありました、首周りも張っていましたね。でも一番は腰かな。

あとは当時、結構な筋肉トレーニングをしていて体を大きくしたというのもあるんですが、おなか周りに肉がありましたよね。動かしていないから。局部には動いてはいるのですが、骨盤と背骨が固まった状態になってしまって、そこを中心に体を使えていない。骨盤や背骨を動かさないから、おなか周りに肉がついてしまうんですよね。そういった方な

CamScannerでスキャン

どを夏嶋先生に指摘されて、「○○怪我したことあるだろ。原因はそこだ」と解析されました。それで、三十年近く何も考えずにやってきた動作を変えました。

――動作以外に学んだことはありますか？

「真理は一つだけ、でも真理に辿り着く道は無数にある」「楽をしたいんだったら、楽をするな」が印象的です。

力を抜いて、だらーっとするのも楽。そのだらーっとしている瞬間は楽かもしれないのですが、体の構造は崩れています。そこから次、何かをしようと思った時に、痛みを感じるわけです。

楽をしたために、苦痛を買っている。クラシックバレエやモダンバレエは徹底的に基礎ばかりをやります。「体の構造的にリスクを負わない使い方をしましょう」「体を支える筋肉をしっかり目覚めさせましょう」というトレーニングです。だから、体の構造が崩れることを嫌がります。

でも、一般の方々は、効率的な動作が頭にも体にもたたき込まれていないから、体の構造を崩す行為を楽だと思ったり、楽だと感じてしまう。

――本書の話で言えば、たいていの方々が機能性を考えずに、自分の体に害を与え続ける歩き方で歩いています。だから必然的に痛みや慢性的な疲れが生まれてしまうということですよね。

誰もが歩き方や走り方を習わなくても、いつのまにか出来ていますよね。だから、自分の歩くフォームが原因で自分で自分の体を悪くしているとは思わない。

因果を意識せず、「理由は分からないけど、腰が痛い」「理由は分からないけど肩がこる」「理由は分からないけど太ってきた」というわけです。本当は自分が作った痛みなのですが、事故やアクシデントから生じた痛みだと思ってしまう。

本書に記された点を意識するだけで変わりますよね。もちろん、自分だけでは改善できないこともあります。靭帯が切れたり、骨が折れてしまったりした場合は、治療者の力を借りなければいけません。でも、ちょっとした腰痛や肩こり、膝の気持ち悪さや足の痛みを、他人の力、たとえばマッサージなどで改善してもらっても、すぐに日常の動作で再発してしまいます。

だから夏嶋先生は、治療はするんだけど、それよりも正しい動作を覚えさせて「僕の所に来るのではなくて、自分で治した方がいいですよ」と患者さんに伝えていますよね。

CamScannerでスキャン

歩き方でダメージを受けたと思わない

――効率的でなく、機能的でない動作が、なぜここまで世に溢れてしまっているのでしょうか？

歩くことにしても、走ることにしても、習わなくても見よう見まねで〝なんとなく〟出来てしまうからではないでしょうか。

出来ていると、そこに疑問が生まれない。また、機能的、効率的動作を教えられる人が少ないというのもあると思います。

たとえば、学校の体育の先生も大学で解剖学の勉強をされていると思います。でも、勉強をしていても、歩き方などを日常から意識はされていない。それは治療者の方々もそうかもしれません。

――言葉であれば、喋れても、正しい使い方や発音を指摘される。でも、歩き方をそのように指摘されることはありませんでした。

CamScannerでスキャン

指摘されたとしても、見た目の美しさがほとんどです。猫背を「見た目が悪い」「だらしがない」と注意することはあるでしょう。
でも、「その猫背だから肩がこるんだよ」とは言わないですよね。姿勢が自分の健康や快適さを崩すということに意識がいってないと思います。
"正しい歩き方を教えます" と表現すると伝わり辛くなってしまう。"正しい" は見た目の綺麗を求めるのか、体にダメージを出さないのかで分かれてしまう。「歩き方でダメージを受けても、マッサージにいけばいい」と思われている方もいるでしょう。そもそも今の自分の歩き方でダメージを受けていると思われていないですもんね。

――夏嶋先生の理論はもっと広まってもいいと思うのですが。

体験すれば、これらの動作に即効性があることを実感できると思うんですけどね。
一般的な方々の歩き方、つまり悪い歩き方をしていれば、張りがでてくる。それは、かかと歩きなどで筋肉がダメージ・衝撃を受け、筋肉が防御しようとギュッと縮まるか、あるいは、自分の体に衝撃を与え続ける歩き方によって、筋肉が過剰に引き伸ばされたことで、反作用で縮まろうとなってしまっている。

そういった自分の体に害を与え続ける歩き方をした後に前屈をしてみると、曲がり辛いはずです。筋肉が防御反応をおこしているために筋肉は縮こまり可動域が狭まり、柔軟性を欠いてしまうわけです。

でも、機能的で効率的な動作は、ストレスが凄く少ないから、筋肉の可動域が狭まることなく、前屈を楽にできます。嘘だと思われる方は、試してみて下さい。

でも、普通は歩きながらこういった体のチェックはしませんよね。そういう意味でなかなか気付けない。気付けないから広まらないのかもしれません。

どちらかというと、体の機能性を高めようとなると、ストレッチだとか、心肺機能とか筋力アップにいきますよね。本来の体の機能を効率的に動かしましょう、高めましょうという指導や指摘は少ないのが現状です。

――データや数値などで目に見えないというのもあるのでしょうか。

西洋医学は様々な要因や結果を数値化させデータ化させるのが得意ですよね。レントゲンやＭＲＩが最たる例だと思います。反対に東洋医学というのは、数値化がなかなかできない。たとえば、夏嶋先生のところにきて、腰痛を改善させたとしても、自分自身の悪

CamScannerでスキャン

い癖や行動は〝なおっていない〟ために、しばらくするとまた痛みが再発してしまい、「あの治療院に行っても治らないじゃん！」となってしまう。

―そういった意味では、癖でおかしくなった場所がデータとして見ることが出来て、その見えるものを削るという手術が選ばれているのかもしれません。手術に耐えられる若い時はいいかもしれませんが、年取ってからも手術を重ねるのは難しい。それよりも、癖を直した方が幸せですよね。

本来、悪くした原因を作ったのはその人自身です。でも体を壊した人は、自分が悪いと言いません。「病院で一度は良くなったけど、結局ダメだった」って言うでしょうね。自分ではなく施術した人に問題があったという考え方をしがちです。

自分の体に興味を持った方がいい

―本書のターゲットには、50歳や60歳の方々もいます。そういった年齢の方々にアドバイスできることはありますか？

CamScannerでスキャン

自分で自分の体に興味を持った方がいいのではないでしょうか。曲げる、伸ばす、ひねることで、体の不調って分かると思います。

自分の家で鏡を見ながら体を曲げれば、「右は曲がるのに、左は重い」といった状態が分かります。

それが分かれば、重さとか違和感がある方向と反対にアプローチすればいいですよね。「肩こりや首こりは伸ばせ」という治療法はワンパターンだと思うのです。実際には、首こりや肩こりは、縮めた方が高い効果を得られるケースもあります。

特に首は頭があるから、前方に出やすい。そうすると首の後ろ側の筋肉が伸び過ぎてしまいます。その時は、後ろ側を縮める方が理にかなっていると思います。

今の首の話は一例ですが、伸び過ぎていたら縮めるし、縮み過ぎていたら伸ばすというのが鉄則ではないでしょうか。皆さん、マッサージなどがお好きなようですが、単にマッサージをすれば良くなるというのはワンパターンではないかなと思います。

怪我する人はすぐ分かる

——運動をしている人たちを見て、「これは怪我をするな」なども分かるのでしょうか？

CamScannerでスキャン

まず歩き方や姿勢、体の使い方をみればすぐ分かりますし、他にも競技的な側面でも分かりますよね。

たとえば、テニスであれば、ラケットを使います。そのラケットを持つ手の手首が上に反っていると、前腕の筋肉が緊張します。

ボールを投げる競技であれば、手首が体の外側に反った状態で、腕を上げて投げようとすると肩を痛めます。

これらの動作は機能に異常がある状態とも言えます。機能上適切な範疇に収まらなかった時に怪我に繋がるのです。

―そういった人間の動作を自分の目で見て、時には試したりして突き詰めていくことで、家本さんは夏嶋先生の理論を自分なりに解釈しアレンジしながら本書にあるような機能的で効率的な疲れにくい動作を身につけられました。だから、サッカーの試合の前でも仰々しいウォーミングアップを行わないと。

草食動物って、自然の摂理として肉食動物に襲われますよね？　そこで、草食動物が

「ウォーミングアップするから、ちょっと待ってくれ」とは言わないじゃないですか。（イビチャ）オシムさんもおっしゃられていましたけど、「ライオンに追われたうさぎが肉離れをしますか？」と。本来は、姿勢はもちろん、体の動かし方を体得できていれば、ウォーミングアップは基本的にいらないと思っています。なので、僕は可動域の確認をするという感じですね。張りやこりなど動きを制限している筋肉があれば、そこを解放するイメージです。

――今、スポーツ界では、体幹を鍛えるなどのコアトレーニングが流行っています。その一方で、サッカー界ではコアトレーニングを提唱していた選手が怪我に苦しみ、復活した今もレギュラーを掴めるまでにパフォーマンスが戻っていません。こうしたスポーツ界のトレーニング方法などについて思うことはありますか？

今までのスポーツ界は、大きな筋肉ばかりを特化させて、パワーばかりを意識していたように思います。ゴールドメダリストたちは、力が抜けている部分と、入っている部分にメリハリが付いています。インナーマッスル系はしっかりと動いているんですけど、大きなアウターの筋肉というのは、それほど邪魔をしない程度なんです。

コアを意識しているアスリートなのに怪我で苦しんでいるという話ですが、実際行っているトレーニングで体幹やコアを本当に鍛えられているのだろうか？　という話でもあると思っています。

僕は、コアは固めるではなく、保持だと思います。保持というのは、バランスが崩れた時に、元に戻そうとする。インナーマッスルですよね。インナーマッスルは、力を抜いた状態で維持を続けることができないと意味がないと思います。まずは理想の姿勢がキープできないとインナーマッスルは鍛えられないのではないでしょうか。

—まずは日常の動作の機能性や効率性を意識すべきということでしょうね。

夏嶋先生の考えである「もとを正す」がそういうことだと思います。「何で○○が痛いんだろう」と、その「もと」なる部分を考え、その疑問を解いた先に本質があるわけです。繰り返しになりますが、痛みや疲労には「もと」となる原因があるのです。その「もと」は日常の動作にあることが多い。本書の骨盤幅歩きを日常に取り入れるだけで、変わる部分は出てくるはずです。

CamScannerでスキャン

モデルさんの「もと」を正す

今回撮影にご協力頂いたモデルの大島夕佳さん。とくに慢性的な痛みは持っていないという大島さんは、しいて言えば、多少は腰に張りを感じることがあるとのことでした。ということで、今回の撮影の技術指導をしていただいた家本氏に、その「もと」を動作解析してもらい、正してもらいました。

家本氏曰く、大島さんの姿勢や足のアーチは一見すると普通とのことです。
ですが、厳密に動作解析をすると「やや右にアクセントがある」そうです。右肩が下がった歩き方で、歩く時に右足の方が左足より前に着地していました。右足が大股歩き気味になるため、足の指が反って、かかとから着地してしまいます。そのため、右ひざが内側に入り、腰の違和感となります。
足指の形も、ヒールを履く時に、かかとから着地して拇指球で踏むことが多いため、浮き指気味にもなってしまいます。それもあり、裸足で踏み込んだ時には、土踏まずが潰れてしまいます。
そういった歩き方のため、足が軽度ではありますが、回内（かいない）しています。大腿骨が内側に入ってしまっている状態です。
瞬時に見た時には気づきませんが、解析すれば偏平足気味でX脚気味と言えます。予備軍と言った方が正確かもしれません。
足のアーチは崩れていないので、歩き方を修正するだけで、腰の違和感は取り除くことができます。
ということで、一通りいつもの歩き方、つまり効率的でなく機能性のない歩き方を撮影した後で、本書にある歩き方を指導して撮影をし、違いを教えてもらいました。

大島「歩くだけですぐに違いが分かります。最初に『右寄りの重心になっている』と言われたのですが、そんなことを言われたこともないので、今までは感覚にありませんでした。ですが、今までの歩き方の悪い点を指摘されて、歩き方を教えて頂いたら、いつも違う所に重心を置いていたのが分かりました。『あっ確かに』って分かるんです。『撮影前の歩き方を続けていたらいつか腰痛になりそう』って思いました（笑）」

モデルという職業柄ということもあってか、大島さんは歩くポイントを伝えると、すぐに歩き方を習得しました。

大島「今思えば、私は着地した足がかかと重心でした。それが、つま先に意識を集中させるだけで変わるんです。かかとからいくと、頭は残ってしまいます。そして、着いた時に頭が前に出てしまうので、重力を受けて、体の負担になっていました。そうではなくて、つま先に意識を集中させて、胴体と一緒に歩くイメージを持つと、胴体が足にしっかりと乗る。頭も前に出ないので、重心が残り、疲労を感じずに歩くことが出来るようになりました」

第5章

痛みを生んでいるのは自分です

CamScannerでスキャン

正しく可動していないとどこかに不調が出ます

歩くと痛くなるのはなぜ？

痛みの原因はあなた自身が作り出しています

膝や腰、足首などに痛みを感じている人は多いでしょう。

こうした痛みを感じるのはあたりまえのことと受け入れてしまうと、痛みは治ることなく悪化していくでしょう。

もしくは、痛みは治療で取り除けばいいと思っていないでしょうか。もちろん、治療によって回復することもあります。ですが、治療をしたのに痛みが消えないという人も多くいます。そういった人はどんなに治療しても、日常の悪い動作を変えていかなければ、再発してしまいます。皆さんが感じている痛みは「日常の動作」が原因になっている可能性が大いにあるからです。

これまで、歩き方により体が受けるダメージを減らせるということを説明してきましたが、ここではさらに詳しく動作と痛みの関係を解説していきます。

痛みには
原因があります！

CamScannerでスキャン

骨が正しく動かなければ痛みの原因になります

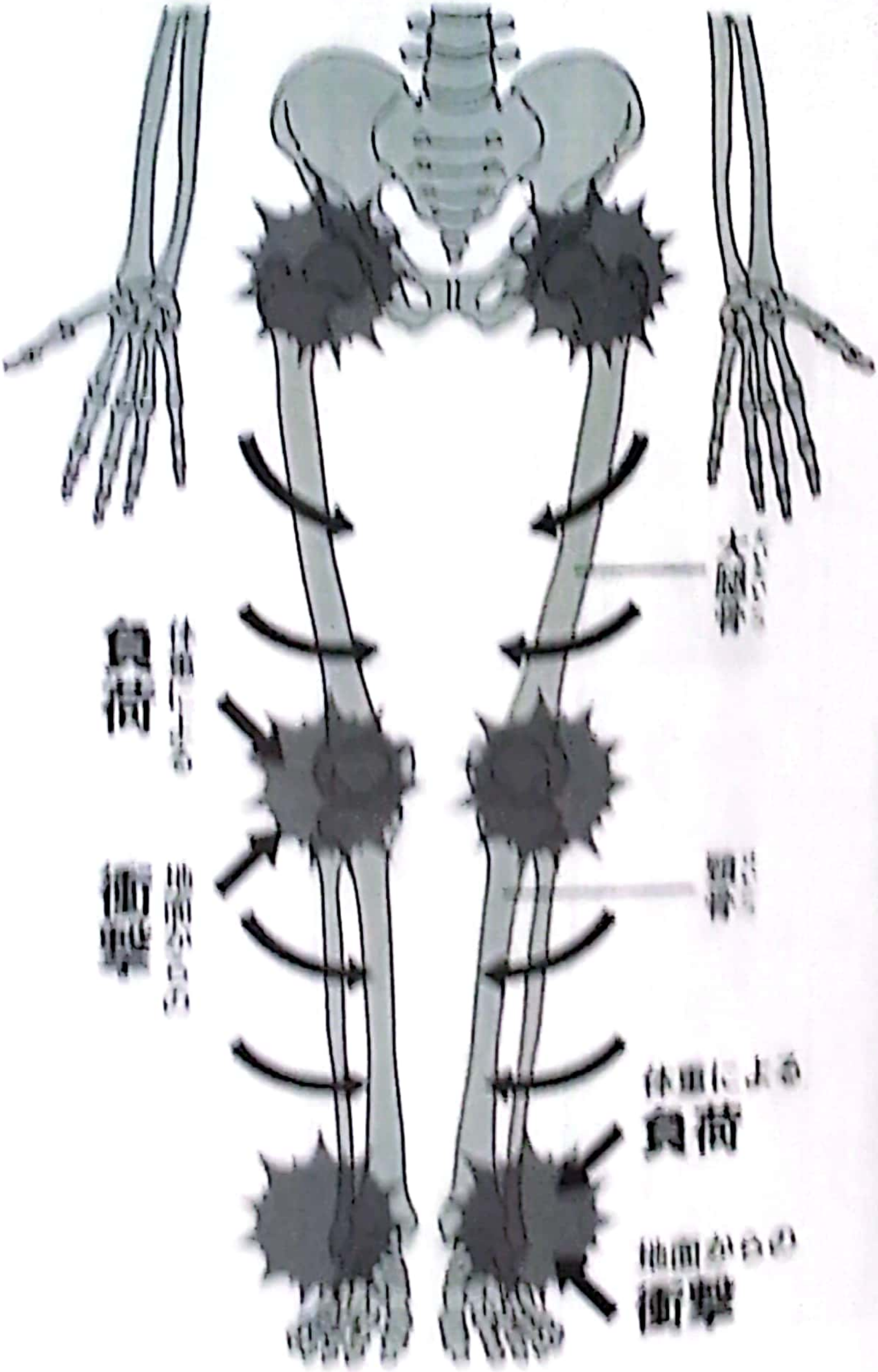
ご自身の脚の骨が、どのような動きをしているか考えたことがあるでしょうか？
「なぜ骨の話？」と思われる人がほとんどかもしれませんが、骨の位置が変異してしまっていると、体にダメージを与えてしまいます。
日本人に多い骨の位置の変異の一つが「回内」で、これは足の先や太ももが体の内側に回り込んでしまっている状態です。X脚など膝が内側に回り込むような歩き方をする人に多く見られます。
回内すると膝が内側に傾き、膝関節の位置にズレが生じます。このズレが大腿骨と脛骨の摩擦を引き起こし、膝の痛みとなります。
回内の悪化で膝にズレが生じたサッカー選手が、手術でズレを治療したものの、再び膝にズレが生じて再手術するケースがあります。悪化している回内を直さなかったがゆえに再発してしまったのです。日本のサッカーの指導では、選手が内股になる恰好が多く見られます。その動作を続けながら、回内を防ぐケアをしてこなかったために、症状が悪化してしまったのでしょう。
この回内は膝の痛みだけでなく、腰の痛みにも繋がります。

CamScannerでスキャン

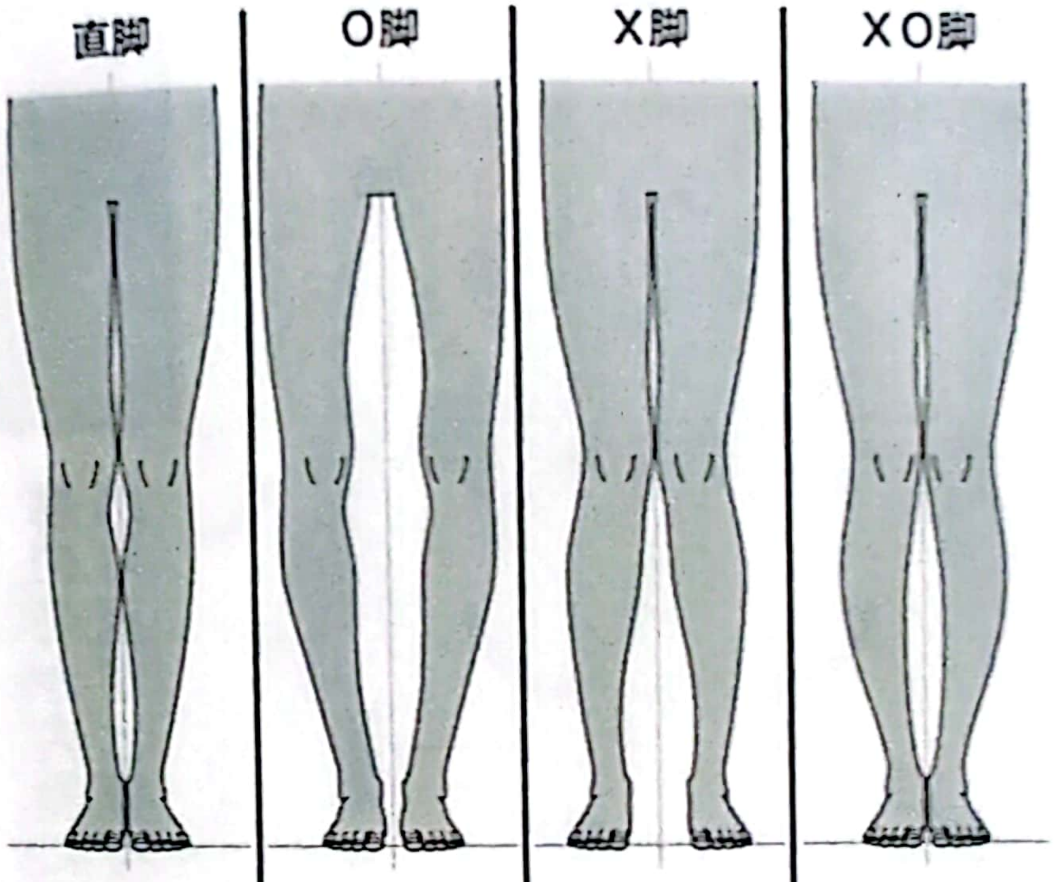
骨が本来あるべき動きと異なる動きをすれば、様々な部分にダメージを及ぼします。回内というのは内側に回り込むことですが、骨が回内を繰り返すと図のように膝や足首への負担が大きくなります。

回内

脚の骨が内側に向かって回り込む動きを繰り返すと様々な関節がダメージを受ける



脚の形状で受けるダメージが変わる



脚を閉じた時に膝が正面ではなく、少し外側を向く脚の形を直脚と言います。関節への負担が最も少ないと言えます。

O脚は膝の間が広がり外向きに脚が開いていることで、体重や地面からの衝撃が足首に集まりやすくなります。

X脚は膝がくっつくように内側に向いていて、膝から下がハの字に広がっています。体重や、衝撃が膝に集まりやすくなります。

XO脚は膝はくっつくが腿と膝下に隙間ができている形で、女性に多く見られます。膝や腰への負担が大きくなります。

CamScannerでスキャン

脚の形状は日常の動作が作ります

スポーツ選手に限らず、皆さんの脚の形状は、日常の動作が作っています。

生後間もない新生児はO脚です。6か月後くらいになるとややO脚になり、1年後には直脚になります。2歳半でほとんどの子どもが生理的X脚になり、5歳くらいまでに生理的X脚と直脚を繰り返します。この5歳くらいまでの脚の状態は全世界共通です。しかし、小学校に入学するくらいの年齢になると、X脚に戻る人とO脚になる人が分かれてきます。

特に、日本人女性はX脚になる人が多く、ゆえに膝を痛めやすいと言われていますが、これは生活習慣によるものでしょう。

日本では小学校や中学校の制服で、女性にスカートを履かせる学校が多くあります。スカートを履いて座ると、どうしても内股になります。もちろん、外国の女性もスカートを履きますが、日本人女性は古くからの着物文化もあり、パンツスタイルなどで座る時も膝を閉じることが常識として広まっています。

こうした国民性も、X脚になりやすい理由だと思われます。足を外側に開き、股を閉じて座ろうとすると、足の底が内側に傾くことで親指が浮き、X脚になってしまいます。

日常の何気ない動作が、脚の形状を悪化させてしまっているのです。

回内を繰り返すことで腰痛にもなります

回内は、女性だけの話ではありません。男性にも、回内しやすい脚の人は多くいます。特に腰痛を訴える人たちは、脚が回内していることが多いと言えます。

脚が回内している状態というのは、太ももが内側に入っているということです。つまり、骨盤と脚を繋ぐ股関節も体の内側を向いているので、股関節と繋がっている寛骨（腸骨・坐骨・恥骨からなる骨）が、前方に押されて傾きます。

すると、仙骨と腸骨の間にある仙腸関節が圧迫されます。仙腸関節は、わずかなズレでも痛みを覚えます。その痛みだけでなく、仙腸関節が、歩くときに地面から受ける衝撃を和らげられなくなります。

近年では、腰痛の原因は「仙腸関節にある」と提唱するお医者さんが増えてきていますが、私もそう考えます。

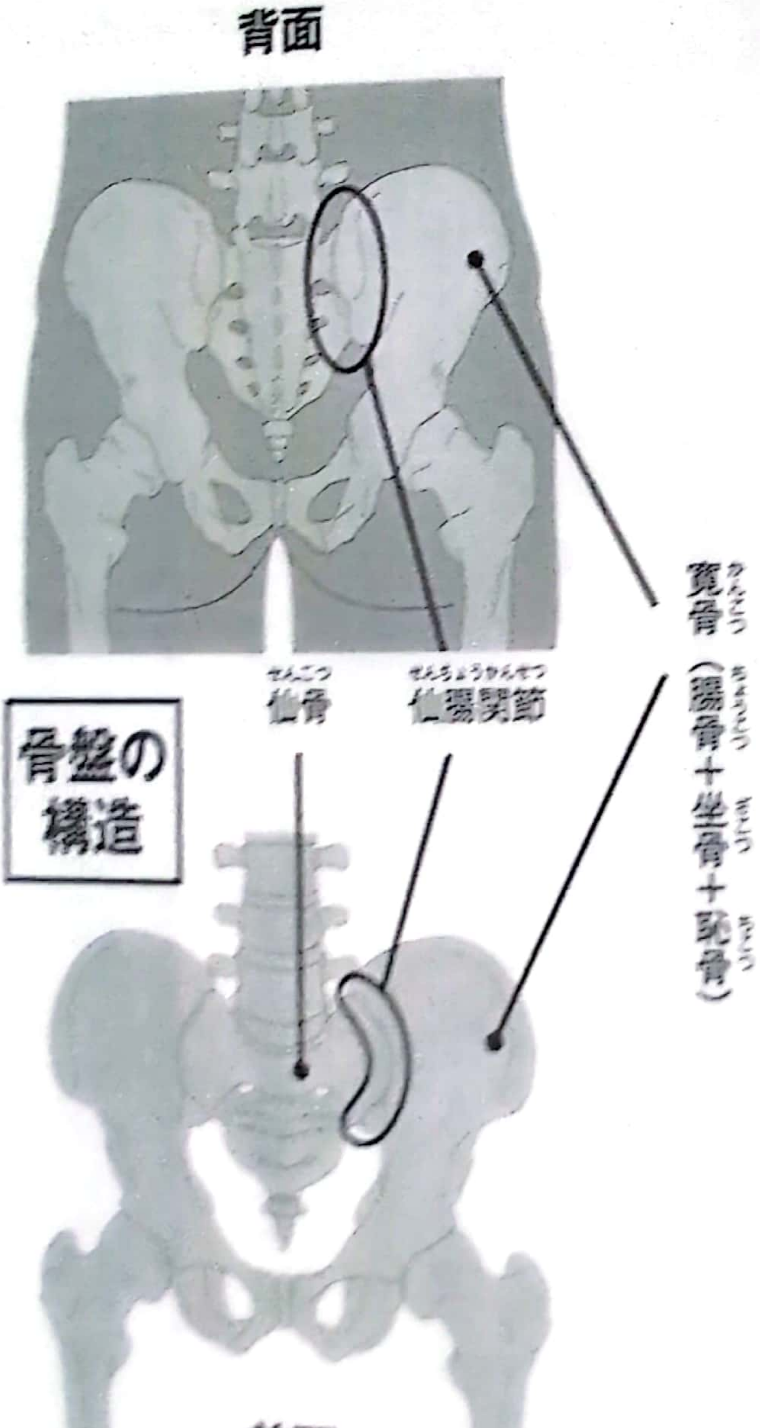
そして、そのズレを生む原因は、回内した脚にあります。さらにもとを辿れば、回内の原因は日常の動作にあると思います。男性でも、女性でも、日常の悪い歩き方が、回内を生み出してしまっているのです。

次ページでは、なぜ脚が回内するのかを説明します。

CamScannerでスキャン

仙腸関節

骨盤の動きが制限されると背骨とのつなぎ目「仙腸関節」が痛くなる



上半身と下半身は骨盤により均衡を保つような仕組みになっています。骨盤では仙骨と腸骨が仙腸関節という関節でつながっており、この関節へのダメージが痛みとして表れます。

足指が浮いている人は常に脚の回内を繰り返している

足の指が浮くと全身に影響が出る

足元が安定しないことが元凶と言えます

脚が回内している人は歩き方に問題があることがほとんどです。

回内する脚の人たちは、歩く時に足指が地面についていない状態で歩いています。かかとから着地するように歩いている人は、おそらくかかとの皮膚はガサガサと固いのに対し足のつま先はぷにょぷにょに柔らかいはずです。足指のつま先が、地面と接地していない証拠です。

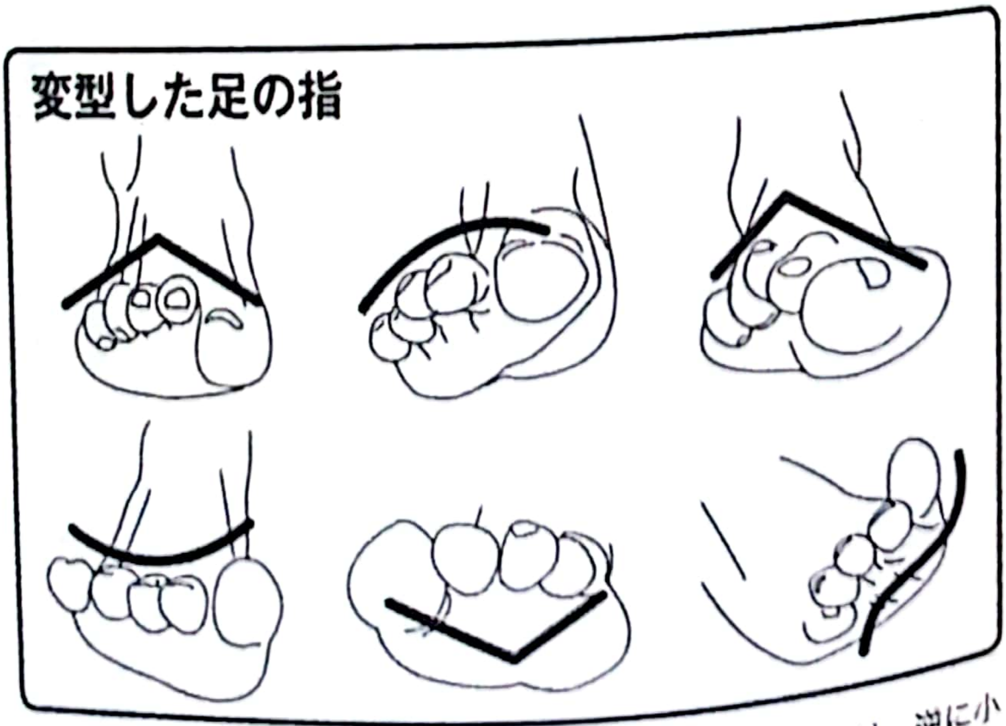
足の指が浮くと、足元が変形してしまいます。

たとえば、足の親指が上に反ると、重心が体の内側に寄っていきます。結果、足の親指が外側に反る外反母趾になり、足の先から足首までが外側に反ってしまいます。脚の形にも悪影響を与え、アキレス腱もまっすぐではなく、かかとのあたりで外側に反ってしまいます。

足の指が変形すると、脚まで変異してしまいます。その原因である足元を作ってしまったのは、日常の歩き方です。

CamScannerでスキャン

足指が使えないと不安定になる



浮き指にも様々な形があります。親指が浮いて重なっていたり、逆に小指が浮いて重なっているもの。中指だけが浮いていたり、逆に中指以外が浮いているものなど様々です。

足の指を曲げたら痛いですか

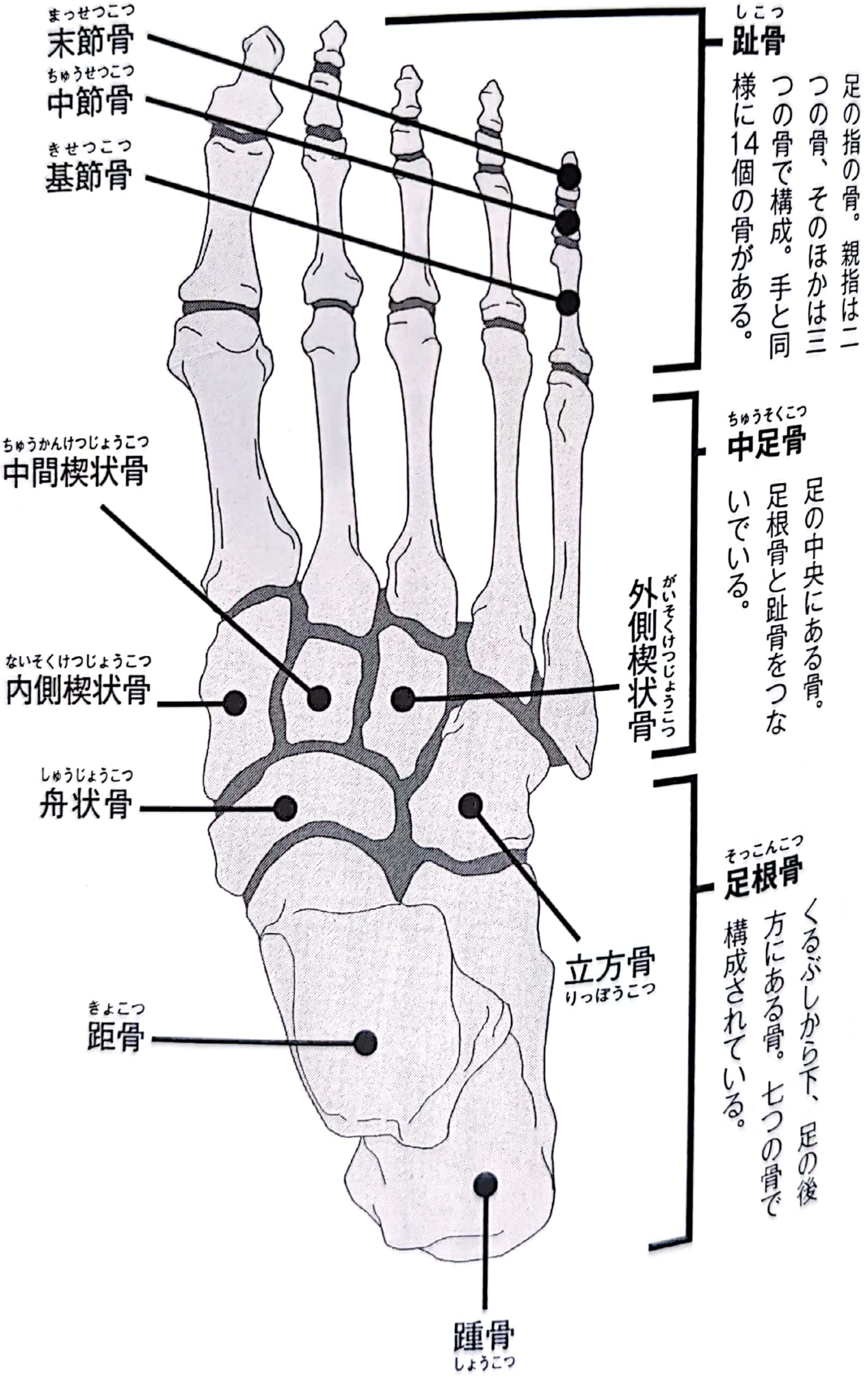
足の指を握るように曲げられるでしょうか？　握っているつもりでも、ぜんぜん足指が曲がっていないという人がほとんどかもしれませんが、それではいけません。本来、人間は足の指を握ることができる構造を持っています。

赤ちゃんや幼児を見ると分かりやすいでしょう。赤ちゃんの足指に手を近づけると、足指でギュッと握ります。赤ちゃんだけでなく、知り合いの幼稚園で試した時も、年少クラスは足指を握ることが出来ました。つまり、足指を握れなくなっているというのは、退化しているということです。

足指を足裏方向に向かって曲げてみたときに、ひどく痛むようであれば重症だと思ってください。足の指が浮く「浮き指」になってしまっています。

足指が退化していると曲げただけで痛い

足の骨の構造



CamScannerでスキャン

浮き指の人は歩けば歩くほどダメージを受けます

足の指が浮いている「浮き指」の人たちは、今は膝や腰に痛みを抱えていなくても、いつか痛みが出てくる「膝痛・腰痛予備軍」と言えます。

というのも、「浮き指」の人は歩くたびに大きなダメージを受けているからです。足指が浮いた状態で歩くと、踏み込んだ時に左の写真のように内側に巻き込まれるように膝が可動します。これを繰り返すことでX脚になってしまいます。

X脚は膝に負担のかかる脚です。両足の指先は外に開いていますが、両膝は内側に向いてしまうため、体重や衝撃を膝で上手く分散できなくなってしまいます。そのため、膝の靭帯に負担がかかり、断裂する危険性もあります。

また、足指が浮いた状態で動作を行うと、常に太ももが内側に回り込み、そのたびに仙腸関節に負担がかかることになります。こうした動作を続けていくことで腰の痛みが日常化してしまうのです。

膝や腰がダメージを受けやすい状態にもかかわらず、足指が使えていない歩き方をしては、1章で説明したように足の裏のアーチで衝撃を分散できず、かかとから膝や腰にまで衝撃が及んでしまいます。「浮き指」は歩けば歩くだけダメージを生んでしまうというわけです。

浮き指が脚に与える悪影響

踏み込むような動作を行った時に内側に倒れ込む

足首が不安定になり内側や外側に倒れやすい

CamScannerでスキャン

足指の退化を防ぐには使う意識を持ちましょう

前ページでも少し触れましたが、「浮き指」は現代病と言えます。

スマートフォンの操作に代表されるように手は常に刺激を受け、どんどん細かな作業が出来るようになっています。しかし、脚や足の指を使う機会はどうでしょうか。郊外では、車で自宅からスーパーまでほとんど歩くことなくたどり着けます。街中に出ればエスカレーターだけでなく「動く歩道」もあります。現在、日常で日本人が歩くことは減っていると思います。

歩く機会が減っただけでなく、歩く環境も変化しています。

家は平らなフローリングばかりになりました。家の中を歩くときに、足指で地面を掴むように歩く機会もないでしょう。

また、外に出ても歩く道はコンクリートやアスファルトで舗装されています。そのような道を楽に歩くために、足指を使わず振り子のように足を振ってかかとから着地する癖がついてしまっています。

つまり、現代では、足の指を使わなければいけない状況が無くなってきているのです。

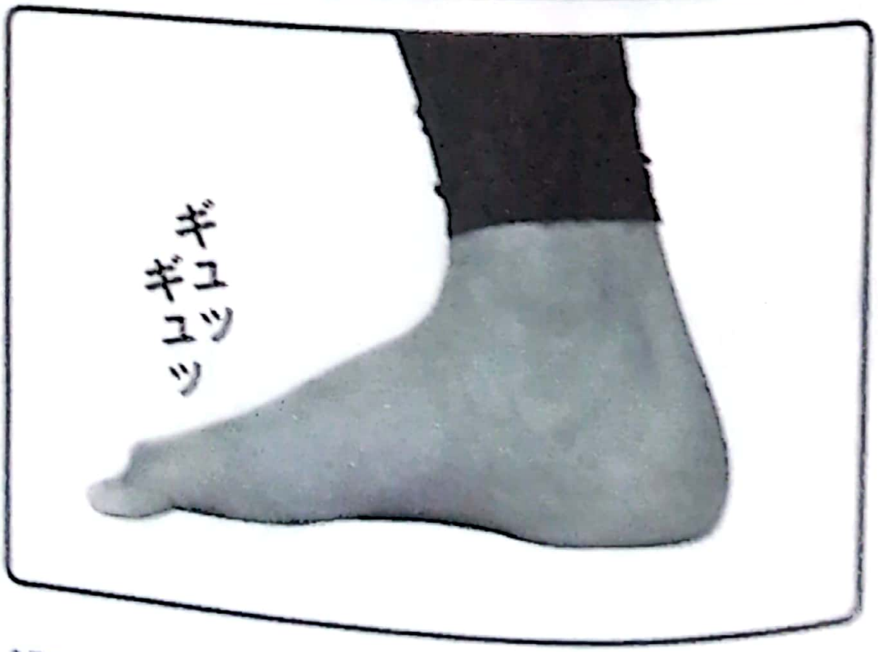
しかし、何度も繰り返しになりますが、骨盤幅歩きには足の指への意識は欠かせません。

CamScannerでスキャン

人間の体は、使わなければ退化してしまいます。足指の退化を防ぐためにも、普段から足指を使う意識を持ちましょう。

開いたり握ったりできますか？

足指で地面を掴めますか？



なぜ足の指は浮いてしまうのでしょうか

「浮き指」になってしまうのは現代病というのはご理解頂けたと思います。

かつて日本には鶯張りの廊下や畳の家が多くありました。鶯張りの廊下は静かに歩こうと意識しなければ音が鳴ってしまいます。また、畳を歩くときもへりを踏んではいけないという作法があり、足指を意識する環境がありました。

しかし、現代の家は平らなフローリングばかりです。外に出ても歩く道はコンクリートやアスファルトで舗装されています。

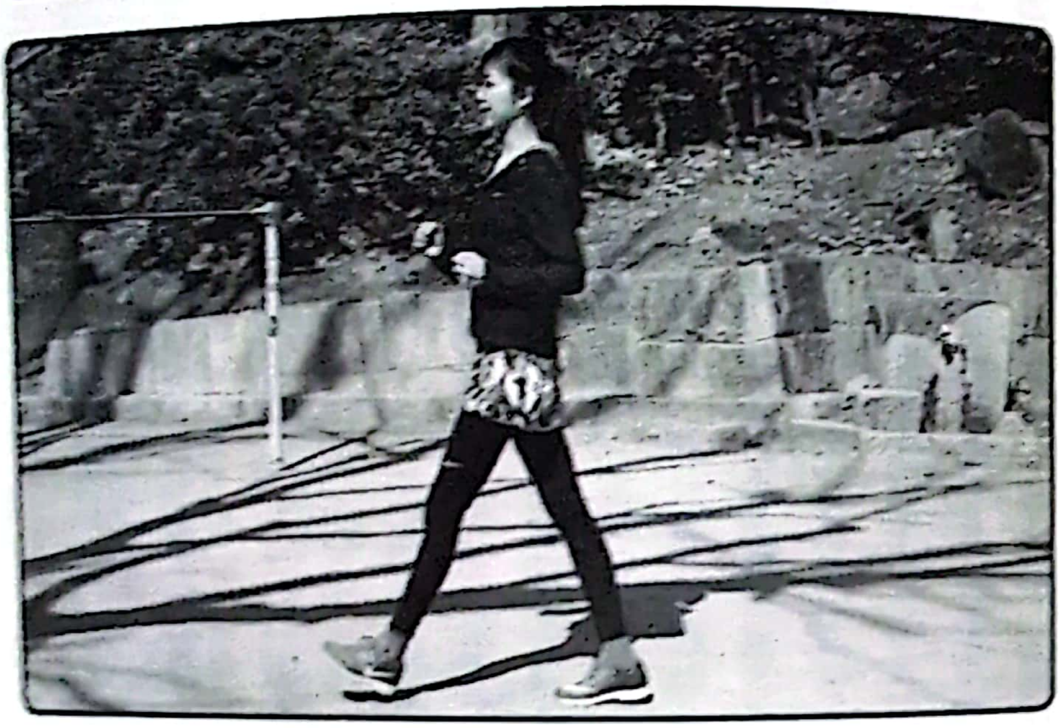
そのような平坦な道は、振り子のように足を振ってかかとから着地する歩き方の方が速く歩けます。もちろん、ここまで説明してきたように、大股歩きには様々な弊害がありますが、ほとんどの人はより早く目的地に着くため、一般的な常識とされている大股歩きで過ごしています。

この大股歩きが「浮き指」を生みます。振り子のように足を振って着地させようとすると、足の指も、振り子の動作を助けるように背屈していきます。この歩き方の繰り返しで、足の指がどんどん反ってしまうのです。

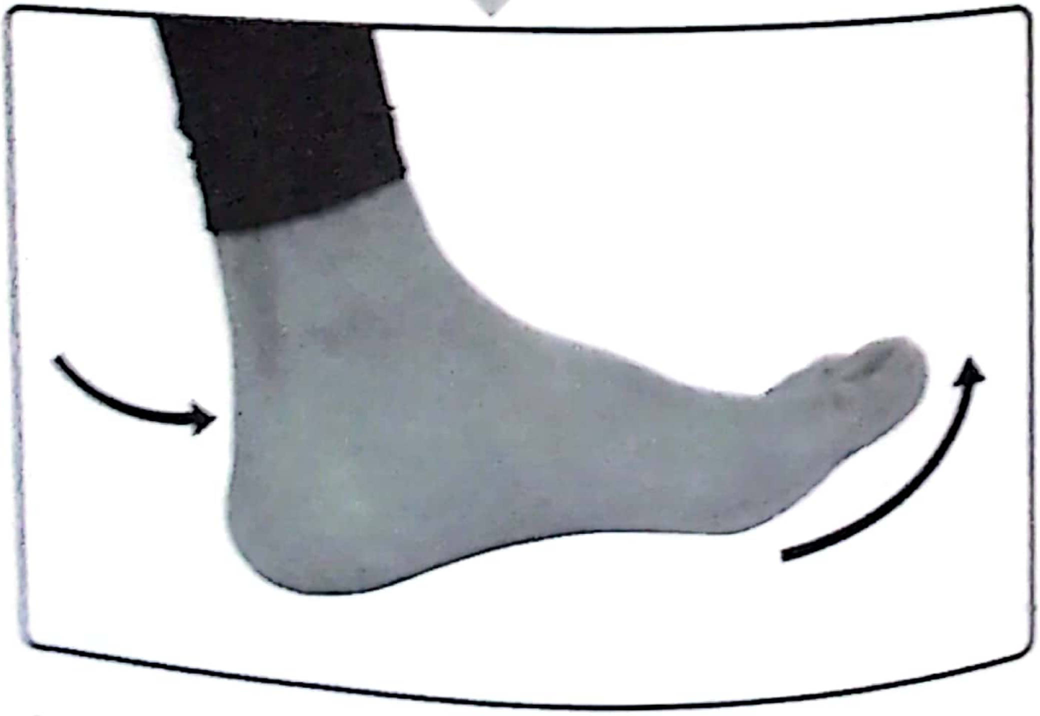
つまり、「浮き指」を改善するためには、日常の歩き方から変えていかなければいけないということです。

CamScannerでスキャン

大股で歩くと足の指が浮いてしまう



振り子のように足を振っていると
足指も振りやすい形になっていく



CamScannerでスキャン

歩き出す時に腰を痛めたことはありませんか？

腰を痛めるのは立ち上がる時

突然襲う腰の痛みにも原因があります

「家の中で歩いていて、体に不調を感じた」と言われる方は少ないかもしれませんが、「家の中で、どこかへ行こうと立った時に腰を痛めた」という方は多いのではないでしょうか？

その最たる症状が、ぎっくり腰でしょう。

多くの人が、「立ち上がった時」「かがんだ時」「くしゃみをした時」など、なんらかの動作をしようとした時に、突然腰に鋭い痛みが走り、ぎっくり腰になったと言います。これも歩くことにつながっているので説明していきます。

たとえば、ソファーに座っていたとします。

ぎっくり腰になる人は、次ページの「腰を痛めやすい立ち方」のように、最初に頭を前に出して、前かがみの格好になります。そして、手を置くところを探します。手を置くところが見つからない場合は、膝に手を置いて立ち上がります。

頭を最初に動かすということは、体のバランスをとるために、頭の重さが腰にかかるということになります。頭は体重の10％の重さがあります。その重さが瞬間的に腰にかかることで、ぎっくり腰になるのです。

そうではなく、足を手前にスッと引き、上半身を真っすぐ上げれば、体に負担をかけず、簡単に立つことができますし、腰への負担を少なくできます。

ぎっくり腰が起こる原因は、姿勢の悪さと急な重さがかかるためです。腰に急激に体重がかからないようにして、機能的で効率的な動作を覚えましょう。

次ページから、腰への負担が少ない立ち方を紹介します。

CamScannerでスキャン

椅子やソファの立ち方

腰を痛めやすい立ち方

椅子やソファから立ち上がるときに前かがみになると、立ち上がる瞬間に腰に負担がかかります。

CamScannerでスキャン

腰への負担が少ない立ち方

椅子やソファの立ち方

お尻を少し前方にずらし、足を引き寄せて垂直に立ち上がることで、腰への負担が少なくなります。

CamScannerでスキャン

あぐらからの立ち方

腰を痛めやすい立ち方

あぐらをかいた姿勢から立ち上がる時に頭を前に突き出し、手を床などにつきながら立ち上がると腰に負担がかかります。

CamScannerでスキャン

腰への負担が少ない立ち方

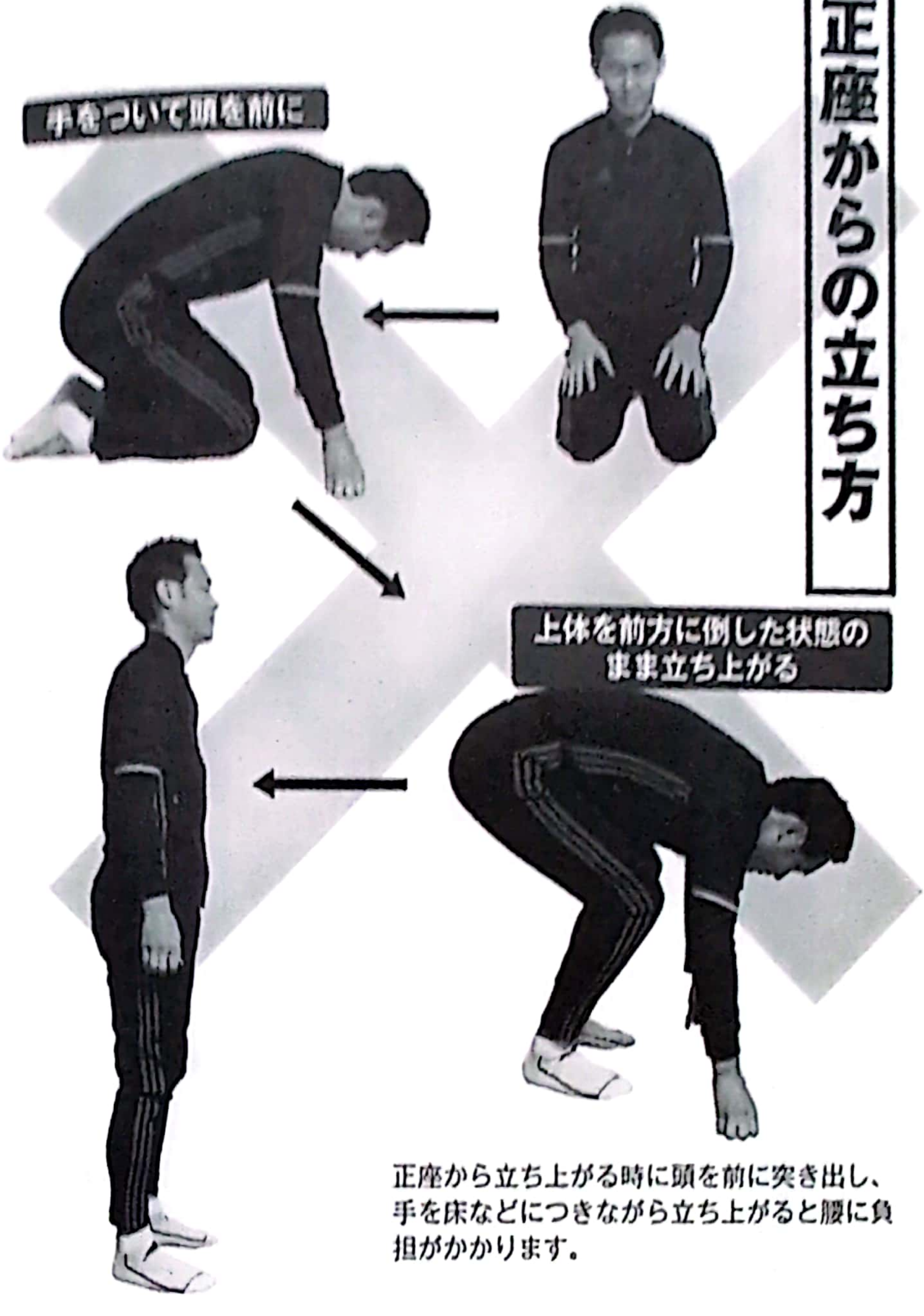
あぐらからの立ち方

あぐらからは片足を立てて立ち上がりましょう。上体を前に倒さなければ腰への負担は少なくなります。

CamScannerでスキャン

腰を痛めやすい立ち方

正座からの立ち方

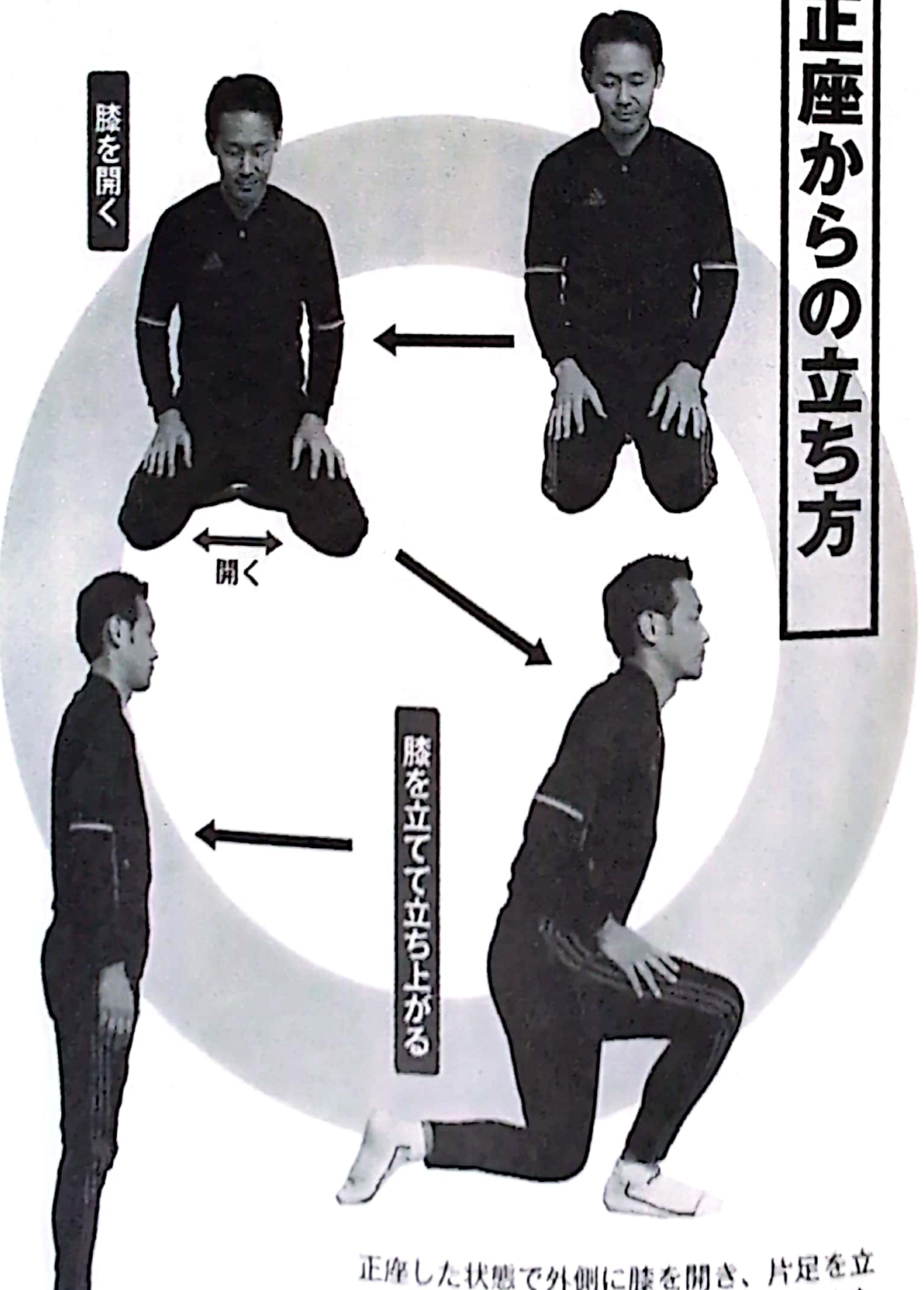


正座から立ち上がる時に頭を前に突き出し、手を床などにつきながら立ち上がると腰に負担がかかります。

CamScannerでスキャン

腰への負担が少ない立ち方

正座からの立ち方



正座した状態で外側に膝を開き、片足を立てて垂直に立ち上がれば腰への負担は少なくなります。

CamScannerでスキャン

足指を使えるかが重要です

浮き指にならないような靴選び

足に良い靴を選びましょう

ブカブカのサイズで履きやすく、脱ぎやすい靴は足にあまりよくありません。しかし、ジャストサイズの靴を履き、靴紐をしっかりと結べる靴ならば、なんでも良いというわけでもありません。

たとえば、かかとに分厚いエアークッションが入ったような靴はお勧めできません。かかとにエアーが入っていると、どうしてもかかとから着地するようになってしまいます。かかとから着地しても痛みを感じないため悪い癖がついてしまいます。

他にもブーツなどを好んで履く人がいますが、足が固定されて足の甲が伸びません。こういった靴も、足の健康を考えると適していないように思います。

エスカレーターに足が挟まれる事故が頻発した合成樹脂のサンダルのような靴もお勧めできません。そもそも歩くことには適していないからです。

まず、靴には耐久性が必要です。
さらに、足の裏のアーチを保持するため、足の形にフィットするよう、足指からかかとまで、細かく凸凹がついた靴が良いでしょう。
フォーマルな靴の場合、男性は、靴べラを使ってちょうど履けるくらいのサイズがいいと思います。足にしっかりとフィットさせて、アーチを保持するためです。
サンダルなどのカジュアルな靴の場合は鼻緒のある靴を選べば、足指で握る力がつくため、トレーニングにも有効です。
女性はハイヒールを選ぶとき、ヒールの高さが3センチ以下のものがいいでしょう。高すぎると、かかとが上がって重心が不安定になる恐れがあります。
みなさんも「浮き指」にならないような靴選びをしてみてはいかがでしょうか。

こんな靴は足に良くありません

日本には靴を脱ぐ文化があります。
家の中では裸足で過ごし、外出するときに靴を履きます。子どもであれば学校に着いたら上履きに履き替え、大人でも会社によってはスリッパなどに履き替える職場もあります。仕事後の食事会も、場所によっては靴を脱ぐことがあります。
このように、日本で生活していると、何度も靴を履いたり脱いだりしなければいけません。
そのため、履きやすく、脱ぎやすい靴を選ぶ人がいると思いますが、そのような靴を履いていると足の指が反ってきて、『浮き指』になってしまいます。
たとえば、左の写真のようなスリッパを履いた時に、骨盤幅歩きで歩くと、スリッパが脱げてしまいます。スリッパが脱げないようにするために足指を反らせるようになるのです。
履きやすく、脱ぎやすい靴は、一見すると楽に思えますが、足裏のアーチが崩れる原因となってしまいます。
このような足指が反ってしまうような履物は選ばない方が良いでしょう。

CamScannerでスキャン

足をひっかけたりぶかぶかのものは避ける

サンダルやスリッパなど足をひっかけて履くものや、ぶかぶかの靴は自然に指が上向きになり、浮いていきます。履物、靴を選ぶ際には注意しましょう。

CamScannerでスキャン

おわりに

「その歩き方はいけません！ 間違いだらけのウォーキング常識」をご覧頂き、いかがでしたでしょうか。歩き方は一種類だけではないことを、ご理解頂けたでしょうか。

世に出ているウォーキング本には、著者の経験からくる主観が入っている理論も多くあるように感じます。ですから、著者が勧める一種類の歩き方だけが紹介されます。しかし、解剖学上、一種類の歩き方だけで日常を過ごしては体に負担がかかるのではないでしょうか。

人間は、平坦な家の中は裸足で歩いて、外出時には靴を履いて歩きます。外は舗装された平坦なコンクリートの道ばかりではなく、滑りやすいタイルもあります。坂道もあれば、電車に乗る時や会社に入る時には階段も歩かなければいけません。起伏に富んだ歩く環境を、一種類の歩き方だけでは歩けません。何事にも状況に応じた使い分けが必要なのです。

それは靴も同じです。全ての場所で使える万能な靴はありません。

機能的で効率的な動作を、本書に協力頂いた家本政明氏や、現在も私の元でトレーニングを行っている国際副審でプロフェッショナルレフェリーの名木利幸氏と解析してきました。

家本氏との出会いは2005年でした。本書にも記したいわゆる一般的で健康的とされている歩き方の間違いを指摘すると、矢継ぎ早に質問が飛んできました。その時は、ま

CamScannerでスキャン

さか弟子入りされるとは夢にも思いませんでしたが（笑）。家本氏は、こちらに引っ越してくるなど並々ならぬ覚悟で様々なことにトライし、2010年にはサッカーの聖地であるウェンブリースタジアムでイングランド代表×メキシコ代表戦の主審を任されるなど大きく羽ばたいていきました。

忙しい中、本書に協力頂いた家本氏には感謝の言葉しかありません。また感謝という意味では、足のアーチを正すインソールを依頼することの多い『靴のフジノヤ』さんや施設をお借りすることのある株式会社時之栖も同様です。

そして、この場をかりてお礼を言いたいのは、大阪体育大学の坂本康博先生です。坂本先生とは、長きに渡り、運動生理学の議論を行ってきました。今年の二月に大学での最終講義を終えられましたが、今後も二人で様々なことにチャレンジしていければと思っています。

本書では歩き方に終始してしまい、『止まり方』には言及できませんでしたが、それは次の機会にでも記したいと思います。

最後に出版の機会を与えて下さったガイドワークスの片岡部長、編集部の沼野氏、スポーツ批評家の石井紘人氏に厚く御礼申し上げます。

2017年4月　夏嶋隆